

**PENGARUH LATIHAN MENTAL *IMAGERY* TERHADAP
PENINGKATAN KETEPATAN *SMASH* PADA ATLET
BULUTANGKIS DI PB PRATAMA
YOGYAKARTA**

SKRIPSI

Diajukan Kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Yogyakarta
untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan
guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan



Oleh:
Laksi Puri Pinandito
NIM. 12602241038

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
JURUSAN PENDIDIKAN KEPELATIHAN
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2017**

PERSETUJUAN

Skripsi yang berjudul “Pengaruh Latihan Mental *Imagery* terhadap Peningkatan Ketepatan *Smash* pada Atlet Bulutangkis di PB Pratama Yogyakarta” yang disusun oleh Laksi Puri Pinandito, NIM. 12602241038 ini telah disetujui oleh pembimbing untuk diujikan.

Yogyakarta, Maret 2017
Pembimbing



Dr. Lismadiana, M.Pd

NIP. 19791207 200501 2 002

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi yang berjudul “Pengaruh Latihan Mental *Imagery* terhadap Peningkatan Ketepatan *Smash* pada Atlet Bulutangkis di PB Pratama Yogyakarta” benar-benar karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan atau kutipan dan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang telah lazim.

Tanda tangan dosen penguji yang tertera dalam halaman pengesahan adalah asli. Jika tidak asli, saya siap menerima sanksi ditunda yudisium pada periode berikutnya.

Yogyakarta, Juni 2017
Yang Menyatakan,



Laksi Puri Pinandito
NIM. 12602241038

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi dan judul “Pengaruh Latihan Mental *Imagery* terhadap Peningkatan Ketepatan *Smash* pada Atlet Bulutangkis di PB Pratama Yogyakarta” yang disusun oleh Laksi Puri Pinandito, NIM. 12602241038 telah dipertahankan di depan Dewan Penguji Skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jogjakarta, tanggal 25 April 2017 dan dinyatakan lulus.

DEWAN PENGUJI

Nama	Jabatan	TandaTangan	Tanggal
Dr. Lismadiana, M.Pd	Ketua		6/6/2017
Prof. Dr. Tomoliyus	Sekretaris Penguji		6/6-2017
Prof. Dr. FX. Sugiyanto	Penguji Utama		6/6-2017

Yogyakarta, Juni 2017
Fakultas Ilmu Keolahragaan
Dekan,



Prof. Dr. Wawan S. Suherman, M.Ed
NIP. 19640707 198812 1 001

MOTTO

*“Berterima Kasihlah Pada Segala Yang
Memberi Kehidupan”
(Pramoedya Ananta Toer – Bumi Manusia)*

*Biarkan anak manja ini sukses dengan caranya
sendiri.
(Penulis)*

*Sura Dira Jayaningrat, Lebur Dening Pangastuti.
(Bijak Jawa)*

*Jika Kamu Takut, Pasti Akan Melakukan
Kesalahan.
(Prof. Dr. Fx. Sugiyanto)*

PERSEMBAHAN

Karya kecil ini kupersembahkan untuk:

1. Kedua orangtuaku, Bapak Hadi pramono, S.Pd., dan Ibu Widyaningsih, S.Pd., sebagai tanda bukti kasih sayang yang tulus menyayangi, mendoakan, meluangkan waktu, menjaga dan membimbingku selama ini tanpa kenal lelah. Terima kasih sudah bekerja keras untuk membiayai segala kebutuhan pendidikan hingga jenjang sarjana ini. Terima kasih sudah mengajarkan tentang proses perjalanan hidup dan pentingnya menuntut ilmu. Terimakasih atas dukungan dan cinta kasih yang tiada terhingga yang tiada mungkin dapat kubalas hanya dengan selembar kertas yang bertuliskan kata cinta dan persembahan. I love u my parents.
2. Kakak-kakakku Pandu Pinandito, Pandam Pramudita dan Udi Kurniasih, yang selalu memberi semangat selama ini dan sebagai motivasiku untuk mendapatkan gelar ini.
3. Teman Hidupku, Nurbaiti Trianisah Soleha, yang selalu memberikan semangat, senyuman, canda tawa, kasih sayang.
4. Teman-temanku yang istimewa, Aziz, Hamam, Syarofi, Rangga, Kang Wardoyo, Kang Wawan, Effendi, Bagus, Rizky bagong, Zacky hap-hap, Rasyid, Rizal H, Cholil S, Putut yang telah memberikan semangat, pelajaran yang berharga, selalu mendukung saya dan berbagi ilmu serta nasihat dalam menyelesaikan tugas skripsi selama di kota yang istimewa ini,
5. Teman-teman kos wisma nusantara yang istimewa.

**PENGARUH LATIHAN MENTAL *IMAGERY* TERHADAP
PENINGKATAN KETEPATAN *SMASH* PADA ATLET
BULUTANGKIS DI PB PRATAMA
YOGYAKARTA**

Oleh:
Laksi Puri Pinandito
NIM. 12602241038

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan mental *imagery* terhadap peningkatan ketepatan *smash* bulutangkis pada atlet bulutangkis di PB Pratama Yogyakarta.

Jenis penelitian adalah eksperimen dengan desain “*The One Group Pretest-Posttest Design*”. Populasi dalam penelitian ini adalah atlet di PB Pratama Yogyakarta berjumlah 34 atlet. Teknik sampling menggunakan *purposive sampling*, dengan kriteria, yaitu: (1) daftar hadir minimal 75% (keaktifan mengikuti latihan), (2) pemain merupakan atlet bulutangkis PB Pratama dengan rentang usia 14-15 tahun, (3) berjenis kelamin laki-laki, (4) lama latihan minimal 6 bulan Berdasarkan kriteria tersebut yang memenuhi berjumlah 14 atlet putra. Instrumen yang digunakan untuk mengukur ketepatan *smash* adalah ketepatan *smash* dari PB PBSI (2006: 36). Analisis data menggunakan uji t taraf signifikansi 5%.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada pengaruh yang signifikan latihan *imagery* terhadap peningkatan ketepatan *smash* atlet bulutangkis di PB Pratama Yogyakarta”, diterima, dengan nilai $t_{hitung} 7,433 > t_{tabel} 2,160$, dengan nilai signifikansi $0,000 < 0,05$, dan persentase peningkatan sebesar 25,09%, sehingga H_a diterima.

Kata kunci: *latihan imagery, ketepatan smash, atlet bulutangkis PB Pratama*

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT, karena atas kasih dan rahmat-Nya sehingga penyusunan Tugas Akhir Skripsi dan judul “Pengaruh Latihan Mental *Imagery* terhadap Peningkatan Ketepatan *Smash* pada Atlet Bulutangkis di PB Pratama Yogyakarta” dapat diselesaikan dan lancar.

Selesainya penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini tidak terlepas dari bantuan berbagai pihak, untuk itu pada kesempatan ini disampaikan ucapan terima kasih sebesar-besarnya kepada yang terhormat:

1. Rektor Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan kesempatan kepada peneliti untuk belajar di Universitas Negeri Yogyakarta.
2. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan izin penelitian.
3. Ketua Jurusan PKL, Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan masukan positif untuk penulis.
4. Dr. Lismadiana, M.Pd., Pembimbing Skripsi dan Pembimbing Akademik yang telah ikhlas memberikan ilmu, tenaga, dan waktunya untuk selalu memberikan yang terbaik dalam menyelesaikan skripsi ini.
5. Seluruh dosen dan staf jurusan PKL yang telah memberikan ilmu dan informasi yang bermanfaat.
6. Pelatih, Pengurus, dan Atlet PB Pratama Yogyakarta yang telah memberikan ijin dan membantu penelitian.
7. Semua pihak yang telah membantu baik secara langsung maupun tidak langsung sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.

Penulis menyadari bahwa tugas akhir ini masih jauh dari sempurna, baik penyusunannya maupun penyajiannya disebabkan oleh keterbatasan pengalaman dan pengetahuan yang dimiliki penulis. Oleh karena itu, segala bentuk masukan yang membangun sangat penulis harapkan baik itu dari segi metodologi maupun teori yang digunakan untuk perbaikan lebih lanjut. Semoga Tugas Akhir ini dapat bermanfaat bagi penulis khususnya dan pembaca pada umumnya.

Yogyakarta, Juni 2017
Penulis,

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xviii
BAB I. PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	7
C. Batasan Masalah.....	7
D. Rumusan Masalah	7
E. Tujuan Penelitian	8
F. Manfaat Penelitian	8
BAB II. KAJIAN PUSTAKA	
A. Deskripsi Teori	9
1. Hakikat Bulutangkis	9
2. Hakikat Pukulan <i>Smash</i> Bulutangkis.....	18
3. Hakikat Ketepatan	27
4. Hakikat Latihan	29
5. Hakikat <i>Imagery</i>	33
6. Kategori Usia Berdasarkan Sistem Kejuaraan PBSI	42
7. Hakikat Usia 13-15 Tahun	43
8. Profil PB Pratama Yogyakarta	44
B. Penelitian yang Relevan	44
C. Kerangka Berpikir	46
D. Hipotesis Penelitian.....	47
BAB III. METODE PENELITIAN	
A. Desain Penelitian	48
B. Definisi Operasional Variabel Penelitian	48
C. Populasi dan Sampel Penelitian	49
D. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data	50
E. Teknik Analisis Data	52
BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Hasil Penelitian	55
1. Deskripsi Hasil Penelitian.....	55
2. Uji Prasyarat.....	57
3. Hasil Uji Hipotesis	58
B. Pembahasan	59

BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	61
B. Implikasi Hasil Penelitian	61
C. Keterbatasan Penelitian	61
D. Saran	62
DAFTAR PUSTAKA	63
LAMPIRAN	65

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Batasan Usia dalam Bulutangkis	42
Tabel 2. Data Hasil Penelitian <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Ketepatan <i>Smash</i>	55
Tabel 3. Deskriptif Statistik <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i>	56
Tabel 4. Uji Normalitas	57
Tabel 5. Uji Homogenitas.....	57
Tabel 6. Uji-t Hasil <i>Pre-Test</i> dan <i>Post-Test</i> Ketepatan <i>Smash</i>	58

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Pukulan <i>Smash</i> Penuh	20
Gambar 2. Gerakan melakukan Pukulan <i>Smash</i> Potong.....	21
Gambar 3. Gerakan melakukan Pukulan <i>Smash</i> Melingkar	22
Gambar 4. Gerakan melakukan <i>Smash</i> Cambukan.....	23
Gambar 5. Penerbangan <i>Shuttlecock Smash</i>	27
Gambar 6. Tes Keterampilan <i>Smash</i> Bulutangkis	51
Gambar 7. Diagram Batang <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Ketepatan <i>Smash</i> Atlet Bulutangkis di PB Pratama Yogyakarta.....	56

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Surat Ijin Penelitian dari Fakultas	66
Lampiran 2. Persetujuan <i>Expert Judgment</i>	67
Lampiran 3. Keterangan Penelitian dari PB Pratama Yogyakarta.....	69
Lampiran 4. Data <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Ketepatan <i>Smash</i>	70
Lampiran 5. Deskriptif Statistik.....	71
Lampiran 6. Uji Normalitas dan Homogenitas	72
Lampiran 7. Uji t.....	73
Lampiran 8. Tabel t.....	74
Lampiran 9. Program Latihan	75
Lampiran 10. Dokumentasi Penelitian.....	96

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Cabang olahraga permainan bulutangkis atau *badminton* merupakan salah satu jenis cabang olahraga prestasi yang sangat terkenal di seluruh dunia. Saat ini asal-usul jenis cabang olahraga ini belum diketahui secara pasti, karena memang pada mulanya cabang olahraga ini telah dimainkan oleh beberapa negara seperti Inggris, India dan China. Pada saat ini hampir semua negara di permukaan bumi ini telah berlomba-lomba untuk mempelajari dan mengembangkan berbagai teknik, taktik dan strategi permainan bulutangkis.

Herman Subardjah (2000: 13) menyatakan bahwa:

Permainan bulutangkis merupakan permainan yang bersifat individual yang dapat dilakukan dengan cara satu orang lawan satu orang atau dua orang lawan dua orang. Permainan ini menggunakan raket sebagai alat pemukul dan kok sebagai objek pukul, lapangan permainan berbentuk segi empat dan dibatasi oleh net untuk memisahkan antara daerah permainan. Tujuan dari permainan bulutangkis adalah berusaha untuk menjatuhkan *shuttlecock* di daerah lawan dan berusaha agar lawan tidak dapat memukul *shuttlecock* dan menjatuhkan di daerah sendiri.

Bulutangkis merupakan salah satu olahraga yang terkenal di Indonesia. Olahraga ini menarik minat berbagai kelompok umur, berbagai tingkat keterampilan, dan pria maupun wanita memainkan olahraga ini di dalam atau di luar ruangan untuk rekreasi juga sebagai ajang persaingan. Bola bulutangkis (*shuttlecock*) tidak dipantulkan ke lantai dan harus dimainkan di udara, sehingga permainan ini merupakan permainan cepat yang membutuhkan gerak reflek yang baik dan tingkat kebugaran yang tinggi (Tony Grice, 2007: 1). Teknik dasar bulutangkis harus betul-betul dipelajari terlebih dahulu, guna

mengembangkan mutu prestasi bulutangkis sebab menang atau kalahnya seorang pemain di dalam suatu pertandingan salah satunya ditentukan oleh penguasaan teknik dasar permainan. Dalam cabang olahraga bulutangkis terdapat berbagai teknik dasar, di antaranya teknik *service*, *smash*, *lob*, *drop*, dan gerak kaki. Teknik dasar yang wajib dikuasai oleh seorang pemain bulutangkis adalah: (1) sikap berdiri (*stance*), (2) teknik memegang raket, (3) teknik memukul bola, dan (4) teknik langkah kaki (Sapta Kunta Purnama, 2010: 13).

Di samping pukulan yang lain, *smash* merupakan pukulan yang biasa digunakan karena sangat memungkinkan untuk menekan permainan lawan sehingga lawan harus selalu siap dan cekatan dalam mengantisipasinya. Pukulan *smash* adalah pukulan yang cepat, diarahkan ke bawah dengan kuat, dan tajam untuk mengembalikan bola pendek yang telah dipukul ke atas (Tony Grice, 2007: 85). Pukulan ini identik dengan pukulan menyerang karena tujuannya adalah mematikan permainan lawan. Dalam pemberian materi latihan, khususnya pukulan *smash*, seorang pelatih harus mampu mengembangkan faktor yang dapat mendukung terciptanya hasil yang maksimal karena pukulan ini paling banyak memerlukan tenaga. Mengingat betapa pentingnya kemampuan pukulan *smash* dalam cabang olahraga bulutangkis, maka proses pembelajaran ketepatan *smash* harus dilakukan secara cermat, berulang-ulang dengan kian hari kian meningkat beban pembelajarannya, akan meningkatkan ketepatan *smash*.

Pukulan *smash* memiliki arti penting yaitu dapat memberikan sedikit waktu pada lawan untuk bersiap-siap atau mengembalikan setiap bola pendek yang telah mereka pukul ke atas. Hal ini menunjukkan semakin tajam sudut arah pukulan, semakin sedikit waktu yang dimiliki lawan untuk bereaksi. Pukulan *smash* dikatakan baik apabila memenuhi tiga kriteria, yaitu; cepat, tepat dan akurat.

Pukulan cepat artinya bola dipukul dengan sekuat tenaga sehingga menghasilkan jalannya *shuttlecock* lari dengan cepat. Untuk menambah pukulan lebih kuat biasanya disertai dengan lompatan saat mau memukul balik *shuttlecock* ke bidang permainan lawan. Tepat artinya *shuttlecock* dipukul dalam posisi memegang raket yang pas kemana arah *shuttlecock* mau dijatuhkan di bidang permainan lawan dan waktu pemukulannya tepat dari arah datangnya *shuttlecock*. Sedangkan akurat artinya penempatan jatuhnya *shuttlecock* di bidang permainan lawan di tempat kosong atau sulit dijangkau sehingga lawan tidak bisa mengantisipasinya.

Berdasarkan observasi, di PB Pratama Yogyakarta, masih ada beberapa siswa yang kurang baik dalam melakukan *smash*. Teknik *smash* masih salah, sehingga perkenaan pada *shuttlecock* kurang tepat, misalnya tangan kurang diluruskan pada saat memukul, bahkan masih banyak pemain pada saat melakukan *smash shuttlecock* menyangkut di net dan bahkan keluar lapangan. Pukulan *smash* seharusnya dapat menjadi senjata bagi setiap pemain untuk mendapatkan poin atau mematikan lawan. Pola latihan *smash* juga kurang begitu diperhatikan, latihan lebih diperbanyak pada latihan fisik dan *game*.

Pada saat bermain, sebagian besar hasil *smash* yang dilakukan oleh atlet terlalu melebar ke kanan dan ke kiri, sehingga pukulan *smash* yang seharusnya menghasilkan poin untuk diri sendiri, justru malah lebih banyak menghasilkan poin untuk lawan. Berdasarkan pengamatan diperoleh hasil bahwa ketika melakukan pembelajaran *smash*, terutama ketika menggunakan metode *drill* membuat raut muka siswa terlihat sedih dan kecewa sehingga ketika mendapat giliran melakukan pukulan *smash*, hasil pukulannya cenderung tidak maksimal. Selain itu pelatih hanya menitikberatkan pada latihan fisik, sehingga latihan teknik dan mental lebih sedikit diberikan dalam pelatihan. Materi latihan teknik yang diberikan yang lebih sering adalah metode latihan *drill* dan metode latihan *strokes*.

Hasil pengamatan dan fakta di lapangan pada pemain bulutangkis di PB Pratama Yogyakarta terlihat bahwa latihan mental tidak pernah diberikan secara khusus, selama ini program latihan yang diberikan lebih mengedepankan aspek fisik dan teknik. Padahal jika ingin memiliki mental yang tangguh, pemain perlu melakukan latihan mental yang sistematis yang merupakan bagian tidak terpisahkan dari program latihan dan tertuang dalam perencanaan latihan tahunan atau periodisasi latihan.

Ketepatan pukulan *smash* dapat dikuasai dengan baik jika mempunyai tingkat konsentrasi yang tinggi, pada saat tertentu pukulan *smash* dapat dijadikan senjata untuk mendapatkan kemenangan dalam permainan bulutangkis. Pemain yang melakukan pukulan *smash* harus mempertimbangkan beberapa hal, seperti kemampuan teknik yang dimiliki, konsentrasi, dan

kondisi mental. Apalagi dalam suatu pertandingan seringkali teknik pukulan *smash* menjadi sangat tidak efektif akibat kondisi mental yang menurun, sebab dengan menurunnya kondisi mental akan dapat mempengaruhi atlet dalam berkonsentrasi untuk melakukan pukulan *smash*.

Dalam program latihan mental ada latihan yang disebut imajeri. Imajeri adalah suatu simulasi yang terjadi dalam otak yang menyebabkan individu dapat membentuk gambar-gambar dalam otaknya, dalam hal ini menciptakan sebuah adegan dalam otaknya terkait apa yang diinginkan. Pada klub bulutangkis PB Pratama Yogyakarta imajeri tidak pernah diterapkan sebagai program latihan, sehingga teknik yang diandalkan kurang berkembang. Pentingnya kondisi mental dalam melakukan pukulan *smash* perlu dilakukan pembinaan mental dengan latihan, bentuk latihan yang dilakukan adalah latihan mental yang terdiri dari imajeri dan konsentrasi. Latihan tersebut merupakan proses latihan mental, mengarahkan tindakan ke suatu tujuan sesuai rencana, pengendalian perasaan, dan psikofisik.

Berdasarkan masalah tersebut, maka yang perlu ditingkatkan adalah penerapan bentuk latihan mental. Salah satu bentuk latihan mental adalah imajeri. Imajeri merupakan suatu bentuk latihan mental yang berupa pembayangan diri dan gerakan di dalam pikiran. Latihan mental yang kedua adalah konsentrasi merupakan suatu keadaan di mana kesadaran seseorang tertuju kepada suatu objek tertentu dalam waktu tertentu. Semakin baik konsentrasi seseorang, maka semakin lama seseorang dapat melakukan konsentrasi. Dalam olahraga konsentrasi memegang peranan penting. Dengan

berkurangnya atau terganggunya konsentrasi atlet pada saat latihan, apalagi pertandingan, maka akan timbul berbagai masalah. Untuk itu diharapkan dengan menggunakan latihan imajeri dapat meningkatkan ketepatan pukulan *smash* pemain bulutangkis klub PB Pratama Yogyakarta.

Imagery merupakan merupakan salah satu teknik atau metode latihan keterampilan mental yang harus dikuasai oleh atlet. Latihan *imagery* terbukti memberikan manfaat kepada atlet untuk menciptakan kembali pengalaman gerak di dalam otaknya, sehingga atlet memungkinkan untuk menampilkan pola gerak tersebut dengan baik. Prosesnya terjadi dengan cara mengamati, memperhatikan, dan membayangkan pola gerak tertentu dan mengingat-ingat pola gerak tersebut di dalam otaknya (Komarudin, 2013: 85).

Dapat disimpulkan bahwa *imagery* merupakan bentuk latihan mental yang dilakukan dengan cara membayangkan atau memunculkan kembali dalam pikiran suatu objek, serangkaian aktivitas, peristiwa atau pengalaman gerak yang benar, dan telah disimpan dalam ingatan. Menurut Komarudin (2013: 92) Manfaat imajeri memberikan kontribusi kepada keberhasilan atlet dalam olahraga, visualisasi dapat meningkatkan reaksi fisik dan psikologis, mampu membangun kepercayaan diri atlet dalam menampilkan kemampuan dan keterampilannya di bawah tekanan di dalam berbagai situasi.

Berdasarkan latar belakang yang telah dikemukakan di atas, maka peneliti tertarik melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh latihan mental *imagery* terhadap peningkatan ketepatan *smash* pada atlet bulutangkis pemula di PB Pratama Yogyakarta”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah tersebut, teridentifikasi beberapa permasalahan sebagai berikut.

1. Rendahnya ketepatan *smash* pada atlet bulutangkis di PB Pratama Yogyakarta.
2. Teknik pukulan *smash* masih ada yang salah.
3. Keberhasilan dalam melakukan pukulan *smash* masih rendah, misalnya *shuttlecock* keluar lapangan dan menyangkut di net.
4. Metode latihan di PB Pratama Yogyakarta kurang bervariasi.
5. Atlet bulutangkis di PB Pratama Yogyakarta belum pernah dilatihkan metode latihan mental *imagery* untuk meningkatkan ketepatan pukulan *smash*.

C. Pembatasan Masalah

Agar permasalahan tidak terlalu luas, maka dalam penelitian ini perlu adanya pembatasan masalah yang akan diteliti dengan tujuan agar hasil penelitian lebih terarah. Masalah dalam penelitian ini hanya dibatasi pada pengaruh latihan mental *imagery* terhadap peningkatan ketepatan *smash* bulutangkis pada atlet pemula di PB Pratama Yogyakarta.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah, dan batasan masalah yang telah dikemukakan di atas, maka dirumuskan masalah yang akan diteliti sebagai yaitu “Adakah pengaruh metode latihan mental *imagery* terhadap peningkatan ketepatan *smash* pada atlet bulutangkis pemula di PB

Pratama Yogyakarta?”

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang telah dikemukakan di atas, maka tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh metode latihan mental *imagery* terhadap peningkatan ketepatan *smash* pada atlet bulutangkis pemula di PB Pratama Yogyakarta.

F. Manfaat Penelitian

Berdasarkan ruang lingkup dan permasalahan yang diteliti dalam penelitian ini diharapkan mempunyai manfaat ke berbagai pihak baik secara teoretis maupun praktis, manfaat tersebut sebagai berikut.

1. Manfaat Teoretis

- a. Sebagai salah satu referensi, khususnya bagi pelatih bulutangkis supaya dapat memberikan tambahan wawasan dan pengetahuan dalam melatih.
- b. Sebagai salah satu bahan informasi serta kajian penelitian selanjutnya khususnya dalam membahas peningkatan ketepatan *smash* bulutangkis.

2. Manfaat Praktis

- a. Sebagai salah satu pedoman perkembangan pelatih dalam berlatih melatih.
- b. Bagi atlet, pembetulan terhadap ketepatan *smash* bulutangkis yang salah sehingga ketepatan *smash* bulutangkis akan meningkat.
- c. Bagi klub, dengan penelitian ini dan hasilnya sudah diketahui, pihak klub harus lebih mengoptimalkan prestasi atletnya.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Teori

1. Hakikat Bulutangkis

a. Permainan Bulutangkis

Menurut Tony Grice (2007: 1), bulutangkis merupakan salah satu olahraga yang terkenal di dunia. Olahraga ini menarik minat berbagai kelompok umur, berbagai tingkat keterampilan, pria maupun wanita memainkan olahraga ini di dalam maupun di luar ruangan rekreasi juga sebagai ajang persaingan. Bulutangkis merupakan cabang olahraga yang dimainkan dengan menggunakan net, raket, dan *shuttlecock* dengan teknik pukulan yang bervariasi mulai dari yang relatif lambat hingga sangat cepat disertai gerakan tipuan.

Hal senada menurut Herman Subardjah (2000: 13) bahwa:

Permainan bulutangkis merupakan permainan yang bersifat individual yang dapat dilakukan dengan cara satu orang lawan satu orang atau dua orang lawan dua orang. Permainan ini menggunakan raket sebagai alat pemukul dan kok sebagai objek pukul, lapangan permainan berbentuk segi empat dan dibatasi oleh net untuk memisahkan antara daerah permainan. Tujuan dari permainan bulutangkis adalah berusaha untuk menjatuhkan *shuttlecock* di daerah lawan dan berusaha agar lawan tidak dapat memukul *shuttlecock* dan menjatuhkan di daerah sendiri.

Adapun peralatan yang digunakan di dalam permainan bulutangkis, yaitu:

1) Net dan Tiangnya

Menurut Herman Subardjah (2000: 51-52) net atau jaring terbuat dari tali halus dan berwarna gelap, lubang-lubangnya berjarak antara 15-20 milimeter. Panjang net disesuaikan dengan lebar lapangan bulutangkis yaitu 6,10 meter, dan lebar net 76 centimeter dengan bagian atasnya memiliki pinggiran pita putih selebar 7,5 centimeter. Tiang net dipancangkan tepat pada titik tengah ujung garis samping bagian lapangan untuk permainan ganda dengan tinggi tiang 155 *centimeter*. Net dipasang pada tiang yang tingginya 155 cm dari permukaan lantai. Tinggi net di bagian tengah lapangan berjarak 1,524 m dari permukaan lantai, sedangkan tinggi net di bagian tepi lapangan berjarak 1,55 m di atas garis tepi permainan ganda.

2) Kok (*Shuttlecock*)

Menurut Herman Subardjah (2000: 53) *shuttlecock* harus mempunyai 16 lembar bulu yang ditancapkan pada dasar *shuttlecock* atau gabus yang dilapisi kain atau kulit. Panjang bulu *shuttlecock* antara 64-70 milimeter. Pinggiran bulu-bulu *shuttlecock* mempunyai lingkaran dengan diameter antara 58-68 milimeter, sedang gabusnya berbentuk bulat bagian bawahnya dengan diameter 25 milimeter. Berat *shuttlecock* berkisar antara 73-85 *grains* (4,74-5,50 gram).

3) Raket

Menurut Herman Subardjah (2000: 54) raket bulutangkis harus berukuran panjang tidak lebih dari 68 cm. Kepala raket mempunyai

panjang 23 cm. Permukaan raket yang dipasang senar berukuran panjang 28 cm dan lebar 22 cm, sedangkan untuk pegangan raket tidak mempunyai ukuran tertentu, tetapi disesuaikan dengan keinginan orang yang menggunakannya.

4) Pakaian dan Sepatu

Menurut Heman Subardjah (2000: 55) yang dimaksud pakaian disini adalah segala sesuatu yang dikenakan pemain pada saat bertanding di lapangan. Pakaian yang diperbolehkan adalah pakaian olahraga dengan *T-Shirt* tangan pendek dan celanan pendek berwarna putih. Apabila ingin mencantumkan nama klub atau sponsornya, maka ada ketentuan lain. Juga apabila menggunakan variasi warna, maka sebagai warna dasar tetap harus putih, dan warna putih ini harus dominan.

Sepatu yang digunakan tidak ada ketentuan tetapi hendaknya digunakan sepatu ringan yang terbuat dari karet sebagai alasnya, karena permainan bulutangkis adalah permainan yang cepat dan memerlukan kemampuan stamina yang baik, maka hendaknya pakainpun diperhatikan. Gunakan pakaian yang paling cocok dan enak dipakai sehingga tidak mengganggu tubuh pada waktu bermain ataupun setelah bermain.

5) Lapangan

Menurut Heman Subardjah (2000: 55) lapangan bulutangkis harus berbentuk empat persegi panjang berukuran seperti pada

gambar, dibatasi oleh garis selebar 40 mm. Garis harus mudah terlihat dan sebaiknya berwarna putih. Untuk menunjukkan daerah dimana kok jatuh pada saat dicoba, empat tanda selebar 4 mm dibuat pada daerah servis sebelah kanan dalam permainan tunggal. Jaraknya 530 mm serta 990 mm dari garis belakang lapangan.

Berdasarkan pendapat di atas, yang dimaksud permainan bulutangkis dalam penelitian ini adalah permainan memukul sebuah *shuttlecock* menggunakan raket, melewati net ke wilayah lawan, sampai lawan tidak dapat mengembalikannya kembali. Permainan bulutangkis dilaksanakan dua belah pihak yang saling memukul *shuttlecock* secara bergantian dan bertujuan menjatuhkan atau menempatkan *shuttlecock* di daerah lawan untuk mendapatkan *point*.

b. Teknik dalam Bulutangkis

Bermain bulutangkis dengan baik terlebih dahulu harus memahami bagaimana cara bermain bulutangkis dan menguasai beberapa teknik dan keterampilan dasar permainan ini. Pemain bulutangkis harus menguasai keterampilan teknik dasar bermain yang ada secara efektif dan efisien. Dengan menguasai teknik dasar bermain bulutangkis secara efektif dan efisien, maka akan dapat meningkatkan mutu dan prestasi permainan bulutangkis. Oleh karena itu dengan modal berlatih tekun, disiplin, dan terarah di bawah bimbingan pelatih yang berkualitas, dapat menguasai berbagai teknik dasar bermain bulutangkis secara benar. Agar seseorang dapat bermain bulutangkis dengan baik, mereka harus mampu

memukul *shuttlecock* dari atas maupun dari bawah. Jenis-jenis pukulan yang harus dikuasai pemain antara lain *servis*, *lob*, *dropshot*, *smash*, *netting*, *underhand*, dan *drive*. Semua jenis pukulan tersebut harus dilakukan dengan menggunakan *grip* dan *footwork* yang benar.

1) Cara Memegang Raket (Grip)

Menurut Heman Subardjah (2000: 55) cara memegang raket tidak sukar karena raket bulutangkis relatif ringan. Teknik memegang raket yang dianggap baik adalah teknik memegang raket yang dapat dipergunakan untuk menerima dan mengembalikan kok dengan mudah. Pengenalan fungsi pegangan raket sebaiknya diberikan kepada pemain pemula seawal mungkin agar pemain pemula tersebut dapat memilih cara pegangan yang bagaimana yang dibutuhkannya.

Bagian pegangan raket dapat dibagi menjadi dua bagian, yaitu bagian atas dan bagian bawah. Memegang raket pada bagian atas biasanya dilakukan pada waktu melakukan pukulan yang cepat (dalam permainan ganda), atau pada saat bertahan. Sedangkan pegangan bawah banyak dilakukan pemain pada waktu melakukan serangan terutama pada waktu melakukan *smash*. Ada beberapa cara memegang raket yang dilakukan orang, di antaranya cara pegangan *western* (*American Grip*), cara pegangan Inggris, cara pegangan *shakehand*, dan cara campuran.

2) Sikap Berdiri (*Stance*)

Menurut Herman Subardjah (2000: 24) cara berdiri dalam permainan bulutangkis sebenarnya mudah, akan tetapi apabila cara berdiri ini kurang tepat maka akan mengakibatkan kepada gerakan menjadi kurang efisien dan merugikan kepada pemain yang melakukannya. Oleh karena itu walaupun cara berdiri ini relatif mudah tetapi tetap harus dipelajari agar dapat bermain bulutangkis dengan enak dan gembira.

Sikap berdiri dalam permainan bulutangkis harus dikuasai oleh setiap pemain, adapun sikap berdiri dapat dibagi dalam tiga bentuk, yaitu: (1) sikap berdiri saat servis, (2) sikap berdiri saat menerima servis, dan (3) sikap saat *in play* (Sapta Kunta Purnama, 2010: 13).

3) Gerakan Kaki (*Footwork*)

Menurut Herman Subardjah (2000: 27) dalam permainan bulutangkis, kaki berfungsi sebagai penyangga tubuh untuk menempatkan badan dalam posisi yang memungkinkan untuk melakukan gerakan pukulan yang efektif. Gerakan kaki ini biasanya disebut *footwork* atau kerja kaki. *Footwork* adalah gerakan-gerakan langkah kaki yang mengatur badan untuk menempatkan posisi badan sedemikian rupa sehingga memudahkan dalam melakukan gerakan memukul kok sesuai dengan posisinya.

Prinsip dasar *footwork* bagi pemain yang menggunakan pegangan kanan (*right handed*) adalah kaki kanan selalu berada di

ujung/akhir, atau setiap melakukan langkah selalu diakhiri dengan kaki kanan. Sebagai contoh, jika hendak memukul kok yang berada di lapangan bagian depan atau samping badan, kaki kanan selalu berada di depan. Demikian pula jika hendak memukul kok di belakang, posisi kaki berada di belakang.

4) Teknik Pukulan (*Stroke*)

Secara garis besar teknik pukulan dibagi menjadi tiga bagian, yaitu terdiri dari: pukulan lurus atau samping dan pukulan atas.

a) Servis

Servis merupakan pukulan yang sangat menentukan dalam awal perolehan nilai, karena pemain yang melakukan servis dengan baik dapat mengendalikan jalannya permainan, misalnya sebagai strategi awal serangan. Menurut Herman Subardjah, (2000: 43) servis dapat dilakukan dengan tiga cara, yaitu servis panjang, servis pendek, dan servis *flick*. Servis panjang (*lob/clear*) dilakukan dengan memukul kok dari bawah dan diarahkan ke bagian belakang atas lapangan permainan lawan. Servis ini biasanya dilakukan dalam permainan tunggal, sehingga sering dinamakan dengan “*Deep Single Servis*”. Jenis ini dilakukan dengan *forehand*. Servis pendek diarahkan pada bagian depan lapangan lawan, biasanya dilakukan dalam permainan ganda. Tetapi akhir-akhir ini pemain tunggal juga banyak yang melakukan servis pendek dengan asumsi bahwa dengan melakukan servis pendek maka kita berada

dalam posisi menyerang. Hal itu terjadi karena penerima servis pendek dipaksa untuk mengembalikan *shuttlecock* dari bawah atau dari samping, sedangkan untuk melakukan penyerangan yang paling berpeluang apabila memiliki kesempatan memukul dari atas kepala.

b) *Clear/Lob*

Berdiri dengan rileks, tempatkan posisi badan sedemikian rupa di belakang kok, salah satu kaki di depan, berat badan di belakang. Kok dipukul di depan atas kepala dengan mengayunkan raket ke depan atas dan meluruskan seluruh lengan. Lecutkan pergelangan tangan ke depan. Setelah raket menyentuh kok lanjutkan gerakan memukul sehingga raket berada di samping badan (Herman Subardjah, 2000: 46-47).

c) *Smash*

Pukulan *smash* merupakan pukulan yang keras dan tajam, bertujuan untuk mematikan lawan secepat-cepatnya. Gerakan *smash* hampir sama dengan dropshot dan *lob*, perkenaan raket bisa lurus, bisa juga dengan cara dimiringkan. Pada pukulan ini lebih mengandalkan kekuatan dan kecepatan lengan serta lecutan pergelangan tangan. Untuk mendapatkan hasil pukulan yang sangat tajam, maka usahakan kok dipukul di depan badan dalam posisi raket condong ke depan dan merupakan hasil maksimal dari

koordinasi antara gerakan badan, lengan, dan pergelangan tangan (Herman Subardjah, 2000: 47).

d) *Drive* (Pukulan dari Samping)

Pukulan *drive* dilakukan mendatar lurus atau menyamping, dilakukan untuk melakukan serangan atau mengembalikan kok dengan cepat ke daerah lawan. Bisa dilakukan dengan *forehand* maupun *backhand* (Herman Subardjah, 2000: 49).

e) *Dropshot*

Dropshot merupakan bentuk pukulan yang meluncurkan kok ke daerah lawan sedekat mungkin pada net. Pukulan ini lebih banyak membutuhkan perasaan agar kok jatuh tipis di atas net, sehingga sulit dijangkau lawan. Gerakan memukulnya hampir sama dengan pukulan lob, tetapi pada saat perkenaan raket agak dimiringkan, dan perkenaannya lebih perlahan (Herman Subardjah, 2000: 47).

f) *Netting*

Netting adalah pukulan pendek yang dilakukan di depan net dan diarahkan ke depan net di daerah lawan. Pukulan ini memerlukan perasaan dan kecermatan, karena jatuhnya kok harus tipis sedekat mungkin dengan net (Herman Subardjah, 2000: 50).

2. Hakikat Pukulan *Smash* Bulutangkis

a. Pengertian Pukulan *Smash*

Pukulan *smash* adalah bentuk pukulan keras yang sering digunakan dalam permainan bulutangkis. Gerakan *smash* hampir sama dengan dropshot dan *lob*, perkenaan raket bisa lurus, bisa juga dengan cara dimiringkan. Pada pukulan ini lebih mengandalkan kekuatan dan kecepatan lengan serta lecutan pergelangan tangan. Untuk mendapatkan hasil pukulan yang sangat tajam, maka usahakan kok dipukul di depan badan dalam posisi raket condong ke depan dan merupakan hasil maksimal dari koordinasi antara gerakan badan, lengan, dan pergelangan tangan (Herman Subardjah, 2000: 47)

Menurut Tony Grace (2007: 85) pukulan *smash* adalah pukulan yang cepat, diarahkan ke bawah dengan kuat, dan tajam untuk mengembalikan bola pendek yang telah dipukul ke atas. Pukulan *smash* hanya dapat dilakukan dari posisi *overhead*. Pendapat lain dikemukakan Sapta Kunta Purnama (2010: 21) bahwa pukulan *smash* merupakan pukulan overhead yang mengandalkan kekuatan dan kecepatan lengan serta lecutan pergelangan tangan agar bola meluncur tajam menukik. Baik *smash* lurus maupun *smash* silang, keduanya dapat dipukul dengan ayunan yang sama.

Berdasarkan uraian di atas maka dapat disimpulkan bahwa pukulan *smash* adalah suatu bentuk pukulan serangan, dengan karakteristik pukulan yang menghasilkan laju *shuttlecock* sangat tinggi.

Terdapat beberapa unsur yang sangat dominan dalam mencapai suatu pukulan *smash* yang baik, unsur tersebut adalah kekuatan lengan, kecepatan lengan, lecutan pergelangan tangan dan ketepatan arah ayunan. Melalui keterampilan pukulan *smash* yang baik, seorang pemain bulutangkis dapat menyerang dan mematikan lawan dengan cepat.

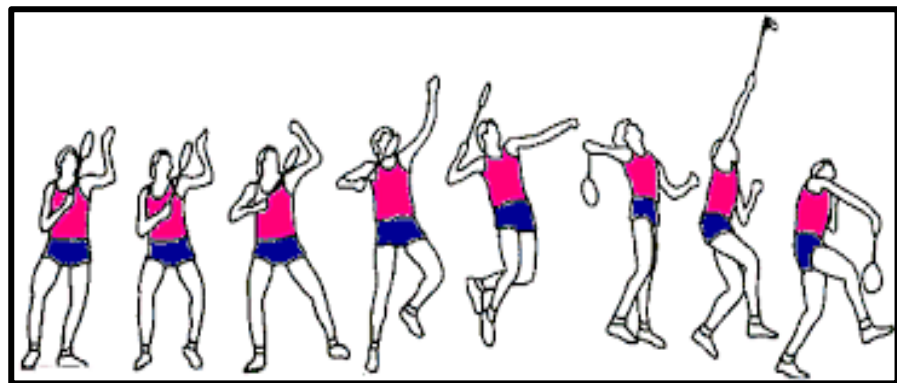
b. Macam-macam Pukulan *Smash* Bulutangkis

Dalam permainan bulutangkis kecakapan seseorang turut mempengaruhi pola permainan, perubahan gerakan yang secepat mungkin dapat berguna untuk mengecoh prediksi lawan sehingga tidak dapat mengantisipasi pengembalian *shuttlecock*. pukulan *smash* dapat dilakukan dengan cara sebagai berikut.

1) Pukulan *Smash* Penuh

Pukulan *smash* penuh adalah melakukan pukulan *smash* dengan mengayunkan pukulan-pukulan raket yang perkenaannya tegak lurus antara daun raket dengan datangnya *shuttlecock* sehingga pukulan itu dilakukan dengan tenaga penuh (Tohar, 1992: 96). *Smash* penuh dilakukan dengan daun raket seluruhnya. *Smash* ini memiliki kekuatan yang penuh, namun biasanya *shuttlecock* kurang terarah. *Smash* ini sebaiknya dilakukan sepanjang garis atau tertuju penuh pada badan lawan. *Smash* penuh dilakukan sekuat tenaga dan diusahakan dapat mematikan lawan. Apabila *smash* penuh dilakukan dengan benar, tepat, dan telak, lawan bisa terjungkal karena kalah dengan laju kecepatan *shuttlecock* (Syahri alhusin, 2007: 44).

Ketepatan sasaran dalam pukulan ini harus diperhitungkan dengan sebagaimana mungkin agar menyulitkan gerakan pengembalian *smash*. Penempatan *shuttlecock* yang jauh dari posisi lawan memang merupakan titik sasaran yang tepat, tapi itu bukan merupakan satu-satunya cara yang digunakan, kesulitan mekanika gerak lawan yang lebih condong untuk mematikan permainan.



Gambar 1. Pukulan *Smash* Penuh
(Sumber: <https://www.google.co.id/search?q=Pukulan+Smash+Penuh&source>)

2) Pukulan *Smash* Dipotong (Iris)

Pukulan *smash* dipotong adalah melakukan pukulan *smash* pada saat *impact* atau perkenaannya antara ayunan raket dan penerbangan *shuttlecock* dilakukan dengan cara dipotong atau diiris dengan kecepatan jalannya *shuttlecock* agak kurang cepat tetapi daya luncur *shuttlecock* tajam dan lebih terarah, pada umumnya *smash* potong dilakukan secara menyilang baik ke arah sasaran bidang lawan sebelah kanan maupun sebelah kiri (Tohar, 1992: 98).

Model *smash* ini biasanya dilakukan dengan tenaga kurang kuat jika dibandingkan dengan model *smash* penuh. Akan tetapi,

posisi *shuttlecock* lebih tajam dan lebih terarah. Kebanyakan smash potong ini dilakukan secara menyilang atau *cross smash* (Syahri Alhusin, 2007: 45).



Gambar 2. Gerakan melakukan Pukulan *Smash Potong*
(Sumber: Syahri Alhusin, 2007: 45)

3) Pukulan *Smash* Melingkar

Pukulan *smash* melingkar adalah melakukan gerakan dengan mengayunkan tangan yang memegang raket kemudian dilingkarkan melewati atas kepala dilanjutkan dengan mengarahkan pergelangan tangan dengan cara mencambukkan raket sehingga melentingkan *shuttlecock* mengarah ke seberang lapangan lawan (Tohar, 1992: 99). Perlu diingat bahwa dalam pukulan *smash* melingkar ini dibutuhkan kelentukan dan koordinasi gerak badan serta sangat membutuhkan keterampilan gerakan pergelangan tangan untuk mengantisipasi

ketepatan pukulan, menjaga keseimbangan badan dalam meraih pengambilan *shuttlecock*, dan gerakan lanjutan untuk menjaga agar tetap berdiri tegak serta tidak goyah untuk menerima pengembalian *shuttle cock* dari lawan.

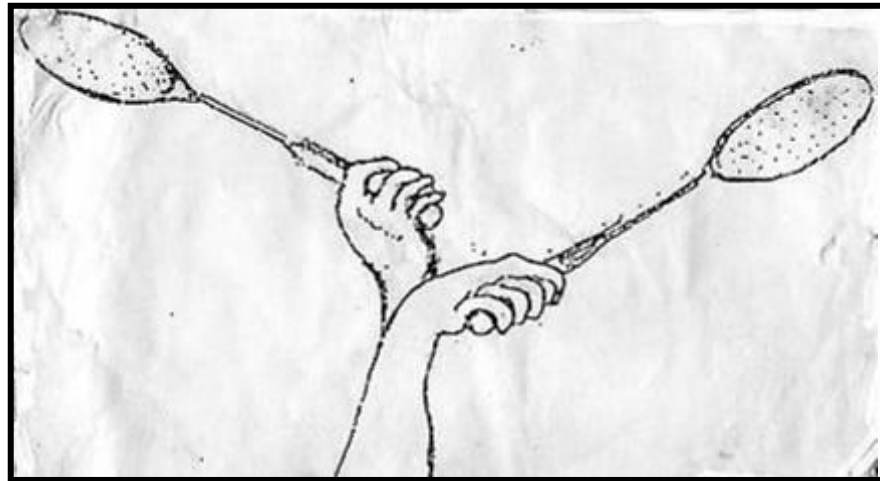


Gambar 3. Gerakan melakukan Pukulan *Smash* Melingkar
Sumber: (Tohar, 1992: 100)

4) *Smash* Cambukan (*Flicsk Smash*)

Cara melakukan pukulan ini adalah dengan mengaktifkan pergelangan tangan untuk melakukan cambukan dengan cara ditekan ke bawah. Kelajuan penerbangan *shuttlecock* dari hasil pukulan ini tidak cepat tetapi kecuraman penerbangan *shuttlecock* inilah yang diharapkan (Tohar, 1992: 101). Pada jenis pukulan *smash* ini paling sedikit mengeluarkan tenaga dibandingkan jenis pukulan *smash* yang lain. Gerakan pukulan ini tepat sekali untuk gerakan menipu lawan, dengan koordinasi yang tepat apalagi bila ditambah dengan gerakan

jumping, maka hasil pukulan akan lebih curam dan lebih mudah untuk penempatan *shuttlecock*.



Gambar 4. Gerakan melakukan *Smash* Cambukan
(Sumber: Tohar, 1992: 102)

5) Pukulan *Backhand Smash*

Pukulan *backhand smash* adalah melakukan pukulan *smash* dengan menggunakan daun raket bagian belakang sebagai alat pemukul. Sedang biasanya yang digunakan untuk memukul adalah daun raket bagian depan yang disebut dengan pukulan *forehand*. Pada saat memukul *smash* dengan cara *backhand* ini posisi badan membelakangi net. Pukulan *smash* yang dilakukan terutama mengutamakan gerakan cambukan pergelangan tangan yang diarahkan atau digerakkan menukik ke belakang (Tohar, 1992: 104).

Menurut Syahri alhusin (2007:46) *Backhand smash* adalah suatu model *smash* yang dilakukan dari sebuah kiri. *Smash* ini mengutamakan gerak keterampilan pergelangan tangan *shuttlecock* yang terlanjur melewati pemain dapat dipukul dengan *backhand*.

Backhand smash sangat tepat untuk menyambar *shuttlecock* yang meluncur tanggung didekat net. Cukup menggunakan keterampilan pergelangan tangan yang cepat, tanpa harus memukul *shuttlecock* dengan kuat.

Dari uraian di atas, penulis dapat menyimpulkan bahwa pukulan *smash* merupakan pukulan yang banyak digunakan untuk mematikan permainan lawan. Teknik pukulan *smash* ini secara bertahap setiap pemain harus menguasainya dengan sempurna melalui serangkaian latihan yang sistematis dan dengan berpedoman pada prinsip-prinsip latihan, karena hal ini sangat besar manfaatnya untuk meningkatkan kualitas permainan.

c. Analisis Gerakan Pukulan *Smash*

Pukulan ini dapat dilaksanakan secara tepat apabila penerbangan *shuttlecock* berada di depan atas kepala dan diarahkan dengan ditukikan serta diterjunkan ke bawah. Pukulan *smash* dalam permainan bulutangkis merupakan suatu gerak ayunan tangan yang cepat, mendadak dan menghasilkan pukulan yang keras serta menerjunkan *shuttlecock* secara curam. Tenaga yang digunakan pukulan *smash* ini cukup besar sehingga perlu perhitungan yang masak untuk menggunakan pukulan ini. Selain itu perlu juga diperhatikan dalam melaksanakan pukulan ini yaitu jangan sekali-kali melakukan pukulan *smash* dengan lengan yang membengkok karena menurut hukum mekanika panjang lengan perlu mendapatkan perhatian. Jadi lengan yang lurus dengan beban yang panjang yang

digunakan sepenuhnya akan menimbulkan pukulan yang keras dengan menimbulkan pukulan yang keras (Tohar, 1992: 91-92).

Kecepatan adalah kemampuan seseorang untuk menggerakkan gerakan berkesinambungan dalam bentuk yang sama dan dalam waktu yang sesingkat-singkatnya (Sajoto, 2001: 9). Dengan kecepatan yang ada serta penempatan *shuttlecock* yang akurat maka seseorang dapat secara efektif melakukan pukulan *smash* yang memungkinkan tidak dapat dikembalikan oleh lawan.

Faktor-faktor kondisi fisik yang dibutuhkan dalam bermain *badminton* ialah kekuatan, daya tahan, daya otot, kecepatan, daya lentur, kelincahan, koordinasi, keseimbangan, ketepatan, dan reaksi. Namun Herman Subardjah (2000: 46) menjelaskan bahwa pada pukulan *smash* lebih mengandalkan unsur kekuatan dan kecepatan. Lebih lanjut Herman Subardjah (2000: 47) menjelaskan pukulan *smash* merupakan pukulan yang keras dan tajam, bertujuan untuk mematikan lawan secepat-cepatnya. Untuk mendapatkan hasil pukulan yang sangat tajam, maka usahakan *shuttlecock* dipukul di depan badan dalam posisi raket condong ke depan dan merupakan hasil maksimal dari koordinasi antara gerakan badan, lengan dan pergelangan tangan.

Bentuk-bentuk latihan *smash* menurut Tony Grice (2007: 90-96) adalah:

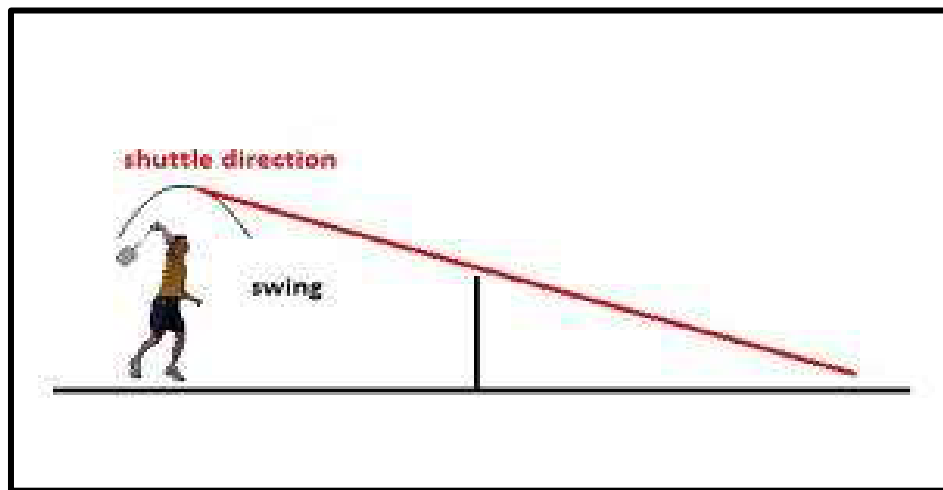
- 1) Latihan *smash* bayangan
- 2) Melambungkan *shuttlecock* dan melakukan *smash*. Ini bisa dilakukan sendiri dengan keuntungan lebih bisa mengatur *impact* perkenaan *shuttlecock*.

- 3) *Service* dan pengembalian bola. Ini dilakukan berpasangan dengan salah satu pemain memberikan umpan pada pemain lainnya.
- 4) Pengembalian *service-smash-block*.
- 5) *Rally Clear-Smah-Drop-Clear* berkesinambungan.
- 6) Pengembalian *service* lurus.
- 7) *Smash* menyilang.

Melakukan *smash* bukan suatu hal yang mudah dilakukan dan perlu adanya latihan. Untuk melakukan *smash* ada juga tahapannya, Menurut James Poole (2009: 36), beberapa petunjuk untuk melakukan pukulan *forehand smash*, yaitu:

- 1) Sentuhlah *shuttlecock* pada saat ia berada di muka tubuh anda dan lakukan itu dengan lengan terentang.
- 2) Pada saat persentuhan, pergelangan tangan dan lengan bawah harus berputar dengan cepat dan kuat.
- 3) Pada saat persentuhan, bidang raket berada dalam posisi datar agak menurun ke bawah.
- 4) Pukulah *shuttlecock* dengan keras.
- 5) Sudut jatuh yang tajam lebih penting dari pada kecepatan luncur *shuttlecock*.
- 6) Jangan melakukan *smash* lebih ke belakang dari tiga per empat bidang lapangan anda. Karena kecepatan *shuttlecock* berkurang dengan sangat cepat pada jarak yang jauh.

Kunci keberhasilan dalam melakukan pukulan *smash forehand* dapat dilakukan melalui beberapa fase yang tersusun secara sistematis. Seorang atlet harus mampu menggunakan pegangan yang cocok dan mengatur *impact* perkenaan yang tepat saat *shuttlecock* berada di atas kepala dan berakhir dengan tetap dalam keadaan siap. Dengan adanya pola latihan yang terprogram maka keberhasilan pukulan *smash* akan semakin cepat tercapai.



Gambar 5. Penerbangan *Shuttlecock Smash*
(Sumber: Dewi, 2016 dalam www.how-to-play-badminton.com)

3. Hakikat Ketepatan (*Accuracy*)

a. Pengertian Ketepatan

Ketepatan merupakan komponen penting yang harus dimiliki oleh setiap atlet, khususnya atlet bulutangkis. Suharno (1978: 35) menyatakan bahwa ketepatan adalah kemampuan seseorang untuk mengarahkan suatu gerak ke suatu sasaran sesuai dengan tujuannya. Dengan kata lain bahwa ketepatan adalah kesesuaian antara kehendak (yang diinginkan) dan kenyataan (hasil) yang diperoleh terhadap sasaran (tujuan) tertentu. Ketepatan merupakan faktor yang diperlukan seseorang untuk mencapai target yang diinginkan.

Ketepatan berhubungan dengan keinginan seseorang untuk memberi arah kepada sasaran dengan maksud dan tujuan tertentu. Lebih lanjut Suharno (1978: 32) menyatakan bahwa manfaat ketepatan dalam yaitu; (1) meningkatkan prestasi atlet, (2) gerakan anak latihan dapat efektif

dan efisien, (3) mencegah terjadinya cedera, (4) mempermudah menguasai teknik dan taktik.

Berdasarkan pendapat di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa ketepatan adalah kemampuan dalam melakukan gerak ke arah sasaran tertentu dengan melibatkan beberapa faktor pendukung dan terkoordinasi dengan baik secara efektif dan efisien.

b. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Ketepatan

Ketepatan dipengaruhi oleh berbagai faktor baik internal maupun eksternal. Faktor internal adalah faktor-faktor yang berasal dari dalam diri subjek sehingga dapat dikontrol oleh subjek. Faktor eksternal dipengaruhi dari luar subjek, dan tidak dapat dikontrol oleh diri subjek. Suharno (1978: 36) menyatakan bahwa faktor-faktor penentu baik tidaknya ketepatan (*accuracy*) adalah:

(a) koordinasi tinggi berarti ketepatan baik, (b) besar kecilnya sasaran, (c) ketajaman indera, (d) jauh dekatnya jarak sasaran, (e) penguasaan teknik, (f) cepat lambatnya gerakan, (g) *feeling* dari atlet dan ketelitian, (h) kuat lemahnya suatu gerakan.

Sukadiyanto (2005: 102-104) mengemukakan ada beberapa faktor yang mempengaruhi ketepatan, antara lain: tingkat kesulitan, pengalaman, keterampilan sebelumnya, jenis keterampilan, perasaan, dan kemampuan mengantisipasi gerak. Agar seseorang memiliki ketepatan (*accuracy*) yang baik perlu diberikan latihan-latihan tertentu. Suharno (1978: 32) menyatakan bahwa latihan ketepatan mempunyai ciri-ciri, antara lain harus ada target tertentu untuk sasaran gerak, kecermatan atau ketelitian gerak sangat menonjol kelihatan dalam gerak (ketenangan),

waktu, dan frekuensi gerak tertentu sesuai dengan peraturan, adanya suatu penilaian dalam target dan latihan mengarahkan gerakan secara teratur dan terarah.

Suharno (1978: 36) menyatakan bahwa cara-cara pengembangan ketepatan adalah sebagai berikut.

- 1) Frekuensi gerakan dan diulang-ulang agar otomatis.
- 2) Jarak sasaran mulai dari yang dekat kemudian dipersulit dengan menjauhkan jarak.
- 3) Gerakan dari yang lambat menuju yang cepat.
- 4) Setiap gerakan perlu adanya kecermatan dan ketelitian yang tinggi dari anak latih.
- 5) Sering diadakan penilaian dalam pertandingan-pertandingan percobaan maupun pertandingan resmi.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor yang menentukan ketepatan adalah faktor yang berasal dari dalam diri seseorang (internal) dan faktor yang berasal dari luar diri seseorang (eksternal). Faktor internal antara lain keterampilan (koordinasi, konsentrasi, kuat lemah gerakan, cepat lambatnya gerakan, penguasaan teknik, kemampuan mengantisipasi gerak), dan perasaan (*feeling*, ketelitian, ketajaman indera). Sedangkan faktor eksternal antara lain tingkat kesulitan (besar kecilnya sasaran, jarak), dan keadaan lingkungan.

4. Hakikat Latihan

a. Pengertian Latihan

Pengertian latihan yang berasal dari kata *practice* adalah aktivitas untuk meningkatkan keterampilan (kemahiran) berolahraga dengan menggunakan berbagai peralatan sesuai dengan tujuan dan kebutuhan cabang olahraga (Sukadiyanto, 2005: 7). Latihan merupakan cara

seseorang untuk mempertinggi potensi diri, dengan latihan, dimungkinkan untuk seseorang dapat mempelajari atau memperbaiki gerakan-gerakan dalam suatu teknik pada olahraga yang digeluti.

Pengertian latihan yang berasal dari kata *exercise* adalah perangkat utama dalam proses latihan harian untuk meningkatkan kualitas fungsi organ tubuh manusia, sehingga mempermudah olahragawan dalam penyempurnaan gerakannya (Sukadiyanto, 2005: 8). Sukadiyanto (2005: 8) menambahkan latihan yang berasal dari kata *training* adalah suatu proses penyempurnaan kemampuan berolahraga yang berisikan materi teori dan praktik, menggunakan metode, dan aturan, sehingga tujuan dapat tercapai tepat pada waktunya.

Hal senada Djoko Pekik Irianto (2002: 11-12) menyatakan bahwa:

Latihan adalah proses pelatihan dilaksanakan secara teratur, terencana, menggunakan pola dan sistem tertentu, metodis berkesinambungan dari yang sederhana ke yang kompleks, dari yang mudah ke yang sulit, dari yang sedikit ke banyak dan seterusnya.

Beberapa ciri latihan menurut Sukadiyanto (2005: 10) adalah sebagai berikut:

- 1) Suatu proses untuk pencapaian tingkat kemampuan yang lebih baik dalam berolahraga, yang memerlukan waktu tertentu (pentahapan) serta memerlukan perencanaan yang tepat dan cermat.
- 2) Proses latihan harus teratur dan progresif. Teratur maksudnya latihan harus dilakukan secara ajeg, maju, dan berkelanjutan (kontinyu). Sedangkan bersifat progresif maksudnya materi latihan diberikan dari yang mudah ke yang sukar, dari yang sederhana ke yang lebih sulit (kompleks), dari yang ringan ke yang berat.

- 3) Pada setiap kali tatap muka (satu sesi atau satu unit latihan) harus memiliki tujuan dan sasaran.
- 4) Materi latihan harus berisikan materi teori dan praktik, agar pemahaman dan penguasaan keterampilan menjadi relatif permanen.
- 5) Menggunakan metode tertentu, yaitu cara paling efektif yang direncanakan secara bertahap dengan memperhitungkan faktor kesulitan, kompleksitas gerak, dan menekan pada sasaran latihan.

Berdasarkan beberapa pendapat di atas, maka dapat disimpulkan bahwa latihan adalah suatu proses penyempurnaan kerja/olahraga yang dilakukan oleh atlet secara sistematis, berulang-ulang, dan berkesinambungan dengan kian hari meningkatkan jumlah beban latihannya untuk mencapai prestasi yang diinginkan.

b. Prinsip Latihan

Pada dasarnya latihan yang dilakukan pada setiap cabang olahraga harus mengacu dan berpedoman pada prinsip-prinsip latihan. Proses latihan yang menyimpang sering kali mengakibatkan kerugian bagi atlet maupun pelatih. Prinsip-prinsip latihan memiliki peranan penting terhadap aspek fisiologis dan psikologis olahragawan, dengan memahami prinsip-prinsip latihan akan mendukung upaya dalam meningkatkan kualitas latihan.

Prinsip-prinsip latihan menurut Djoko Pekik Irianto (2002: 42) adalah sebagai berikut: (1) Prinsip beban lebih (*overload*), (2) prinsip kembali asal (*reversible*), (3) prinsip kekhususan (*specifity*), (4) prinsip individual, (5) prinsip beragam, (6) keterlibatan aktif. Selanjutnya Sukadiyanto (2005: 19) menjelaskan prinsip-prinsip latihan yang menjadi

pedoman agar tujuan latihan dapat tercapai, antara lain: (1) prinsip kesiapan, (2) individual, (3) adaptasi, (4) beban lebih, (5) progresif, (6) spesifik, (7) variasi, (8) pemanasan dan pendinginan, (9) latihan jangka panjang, (10) prinsip berkebalikan, (11) tidak berlebihan, dan (12) sistematis.

Berdasarkan beberapa pendapat ahli tersebut dapat disimpulkan bahwa prinsip latihan antara lain; prinsip kesiapan (*readiness*), prinsip kesadaran (*awareness*) prinsip individual, prinsip adaptasi, prinsip beban lebih (*over load*), prinsip progresif, prinsip spesifikasi, prinsip variasi, prinsip latihan jangka panjang (*long term training*), prinsip berkebalikan (*reversibility*), prinsip sistematis, dan prinsip kejelasan (*clarity*).

c. Tujuan Latihan

Menurut Bompa (1994: 5) bahwa tujuan latihan adalah untuk memperbaiki prestasi tingkat terampil maupun kinerja atlet, dan diarahkan oleh pelatih untuk mencapai tujuan umum latihan. Tujuan dan sasaran latihan dapat bersifat untuk yang jangka panjang maupun jangka pendek. Untuk tujuan jangka panjang merupakan sasaran dan tujuan yang akan datang dalam satu tahun ke depan atau lebih. Sedangkan tujuan dan sasaran latihan jangka pendek waktu persiapan yang dilakukan kurang dari satu tahun. Sukadiyanto (2005: 13) lebih lanjut menjelaskan bahwa sasaran dan tujuan latihan secara garis besar antara lain:

- (a) meningkatkan kualitas fisik dasar secara umum dan menyeluruh.
- (b) mengembangkan dan meningkatkan potensi fisik yang khusus,
- (c) menambah dan menyempurnakan teknik,
- (d) mengembangkan dan menyempurnakan strategi, teknik, dan pola

bermain dan (e) meningkatkan kualitas dan kemampuan psikis olahragawan dalam bertanding.

Sukadiyanto (2005: 12) menyatakan bahwa tujuan latihan secara umum adalah membantu para pembina, pelatih, guru olahraga agar dapat menerapkan dan memiliki kemampuan konseptual dan keterampilan dalam membantu mengungkap potensi olahragawan mencapai puncak prestasi. Rumusan dan tujuan latihan dapat bersifat untuk latihan dengan durasi jangka panjang ataupun durasi jangka pendek. Untuk latihan jangka panjang merupakan sasaran atau tujuan latihan yang akan dicapai dalam waktu satu tahun ke depan. Tujuannya adalah untuk memperbaiki dan memperhalus teknik dasar yang dimiliki. Untuk latihan jangka pendek merupakan sasaran atau tujuan latihan yang dicapai dalam waktu kurang dari satu tahun. Untuk tujuan latihan jangka pendek kurang dari satu tahun lebih mengarah pada peningkatan unsur fisik. Tujuan latihan jangka pendek adalah untuk meningkatkan unsur kinerja fisik, di antaranya kecepatan, kekuatan, ketahanan, kelincahan, *power*, dan keterampilan kecabangan (Sukadiyanto, 2005: 12).

5. Hakikat *Imagery*

a. Pengertian *Imagery*

Terdapat berbagai definisi terkait latihan *imagery*. *Imagery* merujuk pada proses merasakan yang sangat instens, seolah-olah perasaan tersebut merupakan keadaan yang sebenarnya. *Imagery* juga dapat digunakan dalam merencanakan strategi-strategi bertanding dalam latihan-latihan rutin serta keterampilan untuk mempertahankan perasaan

tenang di bawah tekanan, sehingga kehidupan emosi dapat dikendalikan secara konstruktif. Ditekankan lebih lanjut bahwa setiap orang memiliki kemampuan untuk mempergunakan *imagery*, sama dengan lainnya. Ini adalah keterampilan yang harus dikembangkan dan dilatih (Singgih D. Gunarsa, 2008: 103-104)

Pendapat lain menurut Monty P. Satiadarma (2000: 107) *Imagery* merupakan salah satu teknik khusus yang terkait dengan keterampilan psikologis dengan melibatkan imajinasi dalam pengertian yang luas dan masing-masing hal yang tercakup di dalamnya memiliki pengertian sendiri-sendiri. Lebih lanjut Monty P. Satiadarma (2000: 108) mengemukakan bahwa berbagai bentuk latihan mental, memanggil kembali ingatan, visualisasi dan hal-hal sejenisnya merupakan bentuk *imagery*. Namun, *imagery* tidak terbatas pada hal-hal yang disebutkan di atas secara satu persatu. *Imagery* adalah semua teknik tersebut secara menyeluruh.

Pendapat lain dikemukakan Komarudin (2016: 82) bahwa latihan mental *imagery* mengacu pada upaya untuk menciptakan atau mengulangi kembali pengalaman dalam pikiran, yaitu menciptakan atau menciptakan kembali sebuah pengalaman dalam otak. Prosesnya dengan cara mengingat kembali informasi atau pengalaman yang disimpan dalam memori dan membentuknya ke dalam bayangan pola gerak yang bermakna.

Pengalaman tersebut merupakan produk penting dari memori yang diingat dan dibentuk kembali berdasarkan peristiwa yang terjadi sebelumnya. Bahkan Vealey & Greenleaf (2001) (dalam Komarudin, 2016: 83) mendefinisikan *imagery* sebagai pembentuk atau pengulang pengalaman yang melibatkan banyak pancaindra dan sebagai ketiadaan stimulus eksternal. *Imagery* merupakan sebuah bentuk simulasi yang aktual. Dalam *imagery* berbagai pengalaman diperoleh melalui pancaindra dengan cara melihat, merasakan, dan mendengarkan, tetapi secara keseluruhan pengalaman itu terjadi di dalam otak. Wiernberg & Gould (1995: 280) (dalam Komarudin, 2016: 83) menjelaskan melalui latihan mental *imagery* atlet dapat menciptakan kembali pengalaman positif yang telah berlalu atau menggambarkan kejadian baru yang secara mental dapat mempersiapkan performa dirinya.

Dalam latihan mental *imagery* akan terjadi proses visualisasi, yaitu suatu keterampilan melihat diri sendiri dalam benak atau layar mata hatinya dengan penuh kesadaran memanggil bayangan (gambaran) yang sudah dibayangkan dalam proses *imagery*. Apabila atlet melakukan latihan *imagery* secara otomatis atlet melihat dirinya sendiri (visualisasi) dalam melakukan sesuatu, seperti melihat dirinya dalam rekaman video (dalam Komarudin, 2016: 83).

Berdasarkan beberapa pendapat ahli di atas terkait *imagery*. Dapat disimpulkan bahwa *imagery* adalah suatu bentuk latihan mental yang dilakukan oleh seorang atlet dengan melatih kemampuan pikiran untuk

memunculkan gambaran terkait sebuah teknik dari pengalaman yang dimiliki dengan menggunakan indera yang ada kemudian mempraktekkan teknik tersebut secara nyata. Tujuannya adalah untuk meningkatkan performa, termasuk ketepatan *smash* dalam bulutangkis.

b. Bentuk Latihan *Imagery*

Imagery merupakan salah satu bentuk latihan mental yang memiliki cakupan yang luas. Terdapat berbagai macam definisi serta pembagian jenis *imagery*. Pada dasarnya latihan *imagery* adalah sebuah latihan mental yang mengoptimalkan pada proses membayangkan yang menggunakan seluruh panca indera. Komarudin (2016: 84-85) mengklasifikan latihan mental menjadi lima bentuk yaitu sebagai berikut,

- 1) *Cognitive Specific* (CS): Latihan *imagery* ini khusus untuk keterampilan olahraga yang spesifik, seperti tambakan bebas dalam permainan bola basket
- 2) *Cognitive General* (CG): Latihan *imagery* ini merupakan strategi yang dilakukan secara rutin, seperti strategi pertahanan dan penyerangan yang dilakukan oleh tim sepakbola.
- 3) *Motivational Specific* (MS): Latihan *imagery* ini dilakukan untuk menentukan tujuan secara spesifik, dan membentuk perilaku yang berorientasi pada tujuan, seperti atlet angkat berat ingin mencapai rekor angkatan, memperoleh medali dalam kejuaraan. Latihan ini adalah *imagery* untuk tujuan motivasi.
- 4) *Motivational general arousal* (MGA): Latihan *imagery* ini berhubungan dengan emosi dan performa, seperti merasa gembira dan semangat ketika bertanding didepan penonton yang banyak.
- 5) *Motivational general mastery* (MGM): Latihan *imagery* ini terkait dengan penguasaan situasi olahraga, seperti atlet sepakbola tetap fokus ketika berada posisi dicaci-maki oleh penggemarnya.

Monty P. Satiadarma (2000: 195) mengemukakan bahwa "atlet tidak hanya berlatih mengimajinasikan hal yang harus dilakukan, tetapi

juga hasil atas perlakuan hal tertentu, dengan demikian atlet melakukan proses pencaman (*affirmation*) atas kelangsungan (*continuation*) suatu proses. Dengan kata lain bahwa rangkaian proses latihan *imagery* tidak hanya terhenti pada proses membayangkan tetapi dilanjutkan pada tahap eksekusi gerakan.

Dalam proses latihan *imagery* ini setiap kelompok akan dipandu untuk melakukan pembayangan atau visualisasi terkait teknik ketepatan *smash* dalam bulutangkis yang benar. Dalam pelaksanaannya terdapat perbedaan yaitu untuk *internal imagery* para atlet membayangkan dirinya terkait teknik ketepatan *smash* dalam bulutangkis yang ada di otak mereka dengan panduan dari pelatih. Sedangkan untuk *external imagery* para atlet pada awal sesi latihan diberi stimulus berupa video terkait teknik ketepatan *smash* dalam bulutangkis setelah itu baru membayangkan teknik ketepatan *smash* dalam bulutangkis dengan panduan pelatih. Persamaan pada latihan ini terletak adanya penggunaan kata kunci. Dalam pelaksanaan latihan *imagery* ini harus tepat menggunakan sebuah *trigger* (kata kunci) untuk mendeskripsikan teknik yang akan dipelajari. *Trigger* tersebut dapat berupa kata; teknik ketepatan *smash* dalam bulutangkis, konsentrasi, kekuatan memukul, arah atau target.

Berdasarkan pernyataan di atas dapat ditarik sebuah kesimpulan bahwa salah satu teknik untuk membantu melatih teknik ketepatan *smash* dalam bulutangkis adalah dengan *imagery*. Pada prosesnya atlet

memejamkan mata untuk membayangkan sebuah teknik ketepatan *smash* dalam bulutangkis kemudian melakukannya secara nyata. Dalam pelaksanaan latihan *internal imagery* ini dilakukan dalam beberapa kali untuk menguatkan memori bayangan dan otomatisasi dalam memunculkan bayangan. Kemudian pada proses pelaksanaan latihan setelah melakukan pembayangan para atlet akan melakukan latihan teknik ketepatan *smash* dalam bulutangkis secara nyata sesuai dengan materi latihan latihan yang dilaksanakan. Dalam program latihan atlet diarahkan untuk mengimajinasikan hasil yang dicapai dari tindakan yang dilakukan.

c. Pelaksanaan Latihan Mental *Imagery*

Latihan *imagery* merupakan salah satu bentuk latihan mental yang bertujuan untuk meningkatkan performa atlet. Dengan kata lain latihan *imagery* bertujuan meningkatkan kemampuan teknik yang sudah dimiliki oleh atlet agar mencapai hasil terbaik. Berdasarkan hal tersebut latihan *imagery* yang bertujuan untuk meningkatkan performa atlet akan lebih efektif apabila diberikan sebelum masa kompetisi.

Menurut Sukanto (2013) latihan *imagery* dapat meningkatkan keterampilan *lay up shoot* permainan bola basket siswa peserta ekstrakurikuler bola basket SMA N 1 Bantul, dengan program latihan 6 kali pertemuan. Latihan *imagery* dapat dilakukan hampir setiap saat menjelang dan sesudah latihan, atau menjelang dan sesudah pertandingan selama jeda pertandingan. Monty P. Satiadarma (2000: 195) menyatakan

“pada periode latihan maupun pertandingan, baik sebelum maupun sesudah, latihan *imagery* dapat dilakukan selama lebih kurang 10 menit”.

Beberapa penelitian mengindikasikan bahwa atlet menggunakan latihan *imagery* dengan frekuensi yang lebih banyak ketika mendekati sebuah kompetisi. Latihan *imagery* yang dilakukan setelah masa kompetisi lebih banyak mengarah pada proses *recovery* cedera ataupun *burn out* (kebosanan).

f. Manfaat *Imagery*

Dalam proses latihan olahraga tentu saja ada tujuan yang ingin dicapai. Dalam proses latihan tersebut seorang pelatih membagi sebuah sesi latihan menjadi beberapa dosis baik untuk sesi latihan fisik, teknik, taktik dan mental. Terkait berbagai sesi latihan yang dijalani tentu saja memiliki beberapa manfaat bagi seorang atlet. Tidak terkecuali dengan sesi latihan mental dengan *imagery*. Monty P. Satiadarma (2000: 190) mengemukakan bahwa kemampuan mengembangkan *imagery* dapat meningkatkan kondisi fisik dan psikis seseorang menjadi lebih baik. Weinberg & Gould (2007: 306-308) menjelaskan “atlet dapat menggunakan *imagery* dalam banyak cara untuk meningkatkan kemampuan fisik dan psikologis. Menurut Monty P. Satiadarma (2000: 190-191) manfaat penggunaan latihan *imagery* antara lain:

1) Meningkatkan konsentrasi

Ada kalanya seorang atlet mengalami gangguan konsentrasi dalam menghadapi saat-saat tertentu. Melalui latihan *imagery* ia dapat

membayangkan saat-saat tersebut dan bersamaan dengan itu pula membayangkan bagaimana ia dapat mempertahankan konsentrasinya.

2) Meningkatkan rasa percaya diri

Seorang atlet dapat membayangkan bagaimana ia seharusnya berperilaku menghadapi para penonton yang berpihak pada lawannya. Dengan demikian ia dapat berlatih mengembangkan rasa percaya diri sekalipun ia harus bertanding di gelanggang lawan, atau ia bertanding sebagai tamu.

3) Mengendalikan respon emosional

Seorang atlet misalnya dapat membayangkan bagaimana ia bereaksi secara emosional pada lawan atau terhadap wasit di dalam suatu pertandingan, dan ia dapat mengevaluasi kembali keadaan tersebut untuk selanjutnya membayangkan bagaimana seharusnya ia bereaksi terhadap kejadian yang serupa.

4) Memperbaiki latihan keterampilan

Dalam olahraga tinju misalnya ada latihan yang dikenal dengan *shadow boxing*, yaitu berlatih tinju tanpa kehadiran lawan tetapi membayangkan seolah-olah ada lawan.

5) Mengembangkan strategi

Melalui *imagery* seorang atlet dapat membayangkan strategi apa yang kelak akan dilakukannya dalam menghadapi lawan tertentu.

6) Mengatasi rasa sakit

Melalui latihan mental seseorang akan lebih mampu mengendalikan rasa sakitnya, seperti misalnya dengan memindahkan perhatian internal dari sumber rasa sakit ke bagian tubuh lain, membayangkan hal yang menyenangkan dan lain sebagainya.

g. Dasar-Dasar Latihan *Imagery*

Dalam proses berlatih *imagery* ada beberapa hal yang harus diperhatikan. Menurut Weinberg & Gould (1995) (dalam Monty P. Satiadarma, 2000: 191) mengemukakan bahwa “dalam mengembangkan latihan *imagery* ada dua landasan dasar latihan yaitu, ketajaman (*vividness*) dan keterkendalian (*controllability*) yang pada masing-masing landasan terdiri atas beberapa langkah.” Berikut ini penjelasan terkait dua landasan tersebut:

1) *Vividnes* (Ketajaman)

Latihan ketajaman *imagery* dapat dilakukan melalui tiga proses yaitu: (a) membayangkan hal-hal yang sudah sangat dikenal, misalnya membayangkan rumah sendiri, (b) membayangkan suatu keterampilan khusus yang sudah dimiliki, (c) membayangkan keseluruhan penampilan secara baik.

2) *Controllability* (Keterkendalian)

Latihan mengendalikan perilaku juga dapat dilakukan melalui tahapan dari yang paling sederhana sampai yang paling kompleks. Misalnya, seorang atlet dapat melakukan latihan *imagery* untuk (a)

mengendalikan keterampilan yang dimiliki, (b) mengendalikan keterampilannya pada saat menghadapi lawan yang tangguh, (c) mengendalikan emosinya. Melalui latihan *imagery* untuk mengendalikan perilaku, secara bertahap seorang atlet akan lebih mampu mengendalikan perilakunya di lapangan.

6. Kategori Usia berdasarkan Sistem Kejuaraan PP. PBSI

Kelompok usia berdasarkan PP. PBSI (2011: 20), menerangkan bahwa batasan umur dihitung sesuai tahun berjalan sebagai berikut:

Tabel 1. Batasan Usia dalam Bulutangkis

No	Kelompok	Keterangan
1	Usia Dini	di bawah 11 tahun
2	Anak-Anak	di bawah 13 tahun
3	Pemula	di bawah 15 tahun
4	Remaja	di bawah 17 tahun
5	Taruna	di bawah 19 tahun
6	Dewasa	Bebas
7	Veteran	35 tahun ke atas 40 tahun ke atas 45 tahun ke atas 50 tahun ke atas 55 tahun ke atas dan seterusnya dengan interval 5 tahun, tetapi yang mendapat poin ranking hanya sampai umur 55 tahun

Sebagaimana telah dikemukakan di atas, dapat disimpulkan bahwa kategori anak usia 13-15 tahun sudah termasuk dalam kategori masa remaja awal, di mana mereka juga merupakan masa sekolah pada jenjang SMP, dan termasuk dalam kelompok pemula pada sistem kejuaraan PP. PBSI.

7. Hakikat Usia 13-15 Tahun

Kategori anak usia 13 – 15 tahun sudah termasuk dalam kategori masa remaja di mana mereka juga merupakan masa sekolah pada jenjang SMP. Desmita (2013: 190) menyatakan bahwa batasan usia remaja yang umum digunakan oleh para ahli adalah antara umur 12 hingga 21 tahun. Rentang waktu usia remaja ini biasanya dibedakan atas tiga, yaitu 12-15 tahun = masa remaja awal, 15-18 tahun = masa remaja pertengahan, dan 18-21 tahun = masa remaja akhir. Tetapi Monks, Knoers, & Haditono, (2001) (dalam Desmita, 2013: 190) membedakan masa remaja atas empat bagian, yaitu (1) masa pra-remaja atau pra-pubertas (10-12 tahun), (2) masa remaja awal atau pubertas (12-15 tahun), (3) masa remaja pertengahan (15-18 tahun), dan (4) masa remaja akhir (18-21 tahun). Remaja awal hingga remaja akhir inilah yang disebut masa adolesen.

Pendapat lain dikemukakan oleh Syamsu Yusuf (2014: 184) bahwa fase remaja merupakan segmen perkembangan individu yang sangat penting, yang diawali dengan matangnya organ-organ fisik (seksual) sehingga mampu bereproduksi. Ditambahkan bahwa masa remaja ini meliputi (a) remaja awal: 12-15 tahun; (b) remaja madya; 15-18 tahun, dan (c) remaja akhir: 19-22 tahun. Sementara Salzman (dalam Syamsu Yusuf, 2014: 184) mengemukakan, bahwa remaja merupakan masa perkembangan sikap tergantung (*dependence*) terhadap orangtua ke arah kemandirian (*independence*), minat-minat seksual, perenungan diri, dan perhatian terhadap nilai-nilai estetika dan isu moral.

8. Profil PB. Pratama Yogyakarta

PB.Pratama berdiri sekitar tahun 1984 yang sebelumnya bernama PB Bintang Selatan. PB Pratama Yogyakarta memiliki atlet-atlet berprestasi dari usia dini sampai remaja, hal tersebut tentunya didukung oleh pelatih yang memiliki sertifikat kepelatihan dari Pengurus PBSI Provinsi DIY. Pelatih PB Pratama yang pernah mengikuti kepelatihan BWF level 1 dari Pengurus Provinsi PBSI DIY yaitu Akhmad Syaifuddin Zukhri dan Febri. Selain itu fasilitas lapangan bulutangkis yang memadai menjadikan atlet PB Pratama Yogyakarta dapat berlatih dengan baik. Jadwal latihan PB Pratama Yogyakarta yaitu hari selasa, Kamis, Sabtu, Minggu di GOR Balai Muja-Muju, GOR SMA 8 dan GOR Tembung Sport. Jumlah atlet PB Pratama Yogyakarta berjumlah 34 atlet putra dan putri. Prestasi atlet yang sudah diraih yaitu juara multi cabang DIY tahun 2016.

B. Penelitian yang Relevan

Manfaat dari penelitian yang relevan yaitu sebagai acuan agar penelitian yang sedang dilakukan menjadi lebih jelas. Beberapa penelitian yang relevan dengan penelitian ini yaitu sebagai berikut.

1. Penelitian yang dilakukan Sukanto (2012), dengan penelitian yang berjudul “Pengaruh Latihan *Imagery* terhadap Peningkatan Keterampilan *Lay Up Shoot* Permainan Bolabasket Siswa Peserta Ekstrakurikuler Bolabasket SMA N 1 Bantul”. Penelitian merupakan penelitian eksperimen dengan memberikan perlakuan (*treatment*) pada kelompok eksperimen, dengan membagi menjadi dua kelompok dengan *ordinal pairing*, yaitu kelompok

eksperimen A dengan perlakuan latihan *imagery* dan kelompok eksperimen B sebagai kelompok kontrol. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa peserta ekstrakurikuler bola basket SMA N 1 Bantul yang berjumlah 34 siswa. Sampel yang diambil dengan *purposive sampling* berjumlah 20 siswa. Instrumen yang digunakan adalah tes *lay up shoot* dari Imam Sodikun dengan validitas tes 0,509 dan reliabilitas tes 0,675. Analisis data menggunakan uji prasyarat, dan uji t. Hasil analisis menunjukkan ada pengaruh yang signifikan hasil dari latihan *imagery* pada kelompok eksperimen, dengan $t_{hitung} = 4,389 > t_{tabel} = 2,101$ dan nilai signifikansi p sebesar $0,000 < 0,05$. Oleh karena itu dapat ditarik sebuah kesimpulan bahwa latihan *imagery* berpengaruh signifikan terhadap peningkatan keterampilan *lay up shoot* bola basket siswa peserta ekstrakurikuler bola basket SMA N 1 Bantul.

2. Penelitian yang dilakukan Ari Septiyanto (2015) yang berjudul “Pengaruh Metode Latihan Mental *Imagery* dan Konsentrasi terhadap Ketepatan *Floating Service* Atlet Bola Voli Putra Junior Daerah Istimewa Yogyakarta”. Metode penelitian ini adalah eksperimen dengan rancangan faktorial 2×2 . Populasi penelitian ini adalah atlet klub bola voli junior putra D.I Yogyakarta yang berjumlah 40 atlet. Sampel penelitian ini 36 atlet yang diambil dengan teknik *purposive sampling*. Instrumen mengukur konsentrasi dengan menggunakan *Grid Concentration Test*, untuk ketepatan servis bola voli menggunakan *AAHPER Service Accuracy*. Teknik analisis data yang digunakan adalah ANOVA dua jalur pada taraf signifikan $\alpha =$

0,05. Hasil penelitian menunjukkan bahwa: (1) Ada perbedaan pengaruh antara metode latihan *internal imagery* dan metode latihan *external imagery* terhadap hasil *floating service* bagi atlet klub bola voli junior putra D.I Yogyakarta, terbukti dari nilai $p = 0,041 < 0,05$, metode latihan *internal imagery* lebih tinggi (baik) dibandingkan dengan metode latihan *external imagery*, (2) Ada perbedaan hasil *floating service* antara atlet yang memiliki konsentrasi tinggi dan konsentrasi rendah bagi atlet klub bola voli junior putra D.I Yogyakarta, terbukti dari nilai $p = 0,000 < 0,05$, atlet dengan konsentrasi tinggi lebih tinggi (baik) dibandingkan dengan konsentrasi rendah terhadap hasil *floating service*, dan (3) Ada interaksi antara metode latihan (*internal imagery* dan *external imagery*) dan konsentrasi (rendah dan tinggi) terhadap hasil *floating service* bagi atlet klub bola voli junior putra D.I Yogyakarta, terbukti dari nilai $p = 0,041 < 0,05$.

C. Kerangka Berpikir

Ketepatan merupakan komponen penting yang harus dimiliki oleh setiap atlet, khususnya atlet bulutangkis. Ketepatan dipengaruhi oleh berbagai faktor baik internal maupun eksternal. Agar seseorang memiliki ketepatan (*accuracy*) yang baik perlu diberikan latihan-latihan tertentu, salah satunya adalah latihan *imagery*. Latihan *imagery* adalah suatu bentuk latihan mental yang dilakukan oleh seorang atlet dengan melatih kemampuan pikiran untuk memunculkan gambaran terkait sebuah teknik dari pengalaman yang dimiliki dengan menggunakan indera yang ada kemudian mempraktekkan teknik tersebut

secara nyata dan diharapkan dapat meningkatkan ketepatan *smash* dalam bulutangkis.

Metode latihan *imagery* merupakan bagian integral dari keseluruhan keterampilan psikologis. Ketika atlet membayangkan atau memvisualisasikan secara gamblang saat sedang latihan dan membayangkan dirinya menunjukkan penampilan sempurna. Kegiatan tersebut sebenarnya mengirim impuls syaraf yang halus dari otak ke otot yang terlibat dalam kegiatan tersebut. Ketika pemain membayangkan keberhasilan secara berurutan terjadilah proses belajar yang sebenarnya dan pemain tersebut telah menggoreskan gambaran tepatnya gerakan tubuh yang seharusnya terjadi, sehingga dapat mencapai prestasi yang optimal. Manfaat *imagery* juga meningkatkan konsentrasi adakalanya atlet mengalami gangguan konsentrasi dalam menghadapi saat-saat tertentu. Melalui latihan *imagery* atlet dapat membayangkan saat-saat tersebut dan bersamaan dengan itu pula membayangkan bagaimana atlet dapat mempertahankan konsentrasinya.

D. Hipotesis Penelitian

Berdasarkan kajian teori dan kerangka berpikir di atas, dapat dirumuskan hipotesis yaitu: Ada pengaruh yang signifikan metode latihan mental *imagery* terhadap peningkatan ketepatan *smash* bulutangkis pada atlet pemula di PB Pratama Yogyakarta.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Penelitian ini termasuk pra-eksperimen. Metode eksperimen didefinisikan sebagai metode sistematis guna membangun hubungan yang mengandung fenomena sebab akibat (*Causal-effect relationship*) (Sukardi, 2015: 178). Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah “*The One Group Pretest Posttest Design*” atau tidak adanya grup kontrol (Sukardi, 2015: 184) adapun rancangan tersebut dapat digambarkan sebagai berikut:

<i>Pretest</i>	Variabel Terikat	<i>Posttest</i>
Y₁	X	Y₂

Keterangan:

Y₁ : Pengukuran Awal (*Pretest*)

X : Perlakuan (*Treatment*)

Y₂ : Pengukuran Akhir (*Posttest*)

B. Definisi Operasional Penelitian

Setiap penelitian mempunyai objek yang dijadikan sasaran dalam penelitian. Objek tersebut sering disebut sebagai gejala, sedangkan gejala-gejala yang menunjukkan variasi baik dari jenisnya maupun tingkatnya disebut variabel. Adapun definisi variabel dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Latihan *imagery* merupakan bentuk latihan mental yang dilakukan dengan cara membayangkan atau memunculkan kembali dalam pikiran suatu objek, serangkaian aktivitas, peristiwa atau pengalaman gerak yang benar dan telah disimpan dalam ingatan.

2. Ketepatan *smash* bulutangkis adalah pukulan cepat, diarahkan ke bawah dengan kuat dan tajam untuk mengembalikan kok pendek yang telah dipukul ke atas. Arti Penting dari pukulan smash adalah pukulan ini hanya memberikan sedikit waktu pada lawan untuk bersiap-siap atau mengembalikan setiap kok pendek yang telah dipukul ke atas.

C. Populasi dan Sampel Penelitian

1. Populasi

Menurut Sukardi (2015: 53) populasi pada prinsipnya adalah semua anggota kelompok manusia, binatang, peristiwa, atau benda yang tinggal bersama dalam satu tempat dan secara terencana menjadi target kesimpulan dari hasil akhir suatu penelitian. Populasi adalah seluruh data yang menjadi perhatian kita dalam suatu ruang lingkup dan waktu yang kita tentukan (Margono, 2010: 118). Populasi dalam penelitian ini adalah atlet di PB Pratama Yogyakarta berjumlah 34 atlet.

2. Sampel

Menurut Sukardi (2015: 54) sampel adalah sebagai bagian dari jumlah populasi yang dipilih untuk sumber data tersebut. Pengambilan sampel dalam penelitian ini dilakukan dengan *purposive sampling*. Teknik ini digunakan apabila peneliti punya pertimbangan tertentu dalam menetapkan sampel sesuai dengan tujuan penelitiannya (Nana Sudjana dan Ibrahim, 2009: 85). Kriteria dalam penentuan sampel ini meliputi: (1) daftar hadir minimal 75% (keaktifan mengikuti latihan), (2) pemain merupakan

atlet bulutangkis pemula di PB Pratama Yogyakarta dengan rentang usia 14-15 tahun, (3) berjenis kelamin laki-laki, (4) lama latihan minimal 6 bulan. Berdasarkan kriteria tersebut yang memenuhi berjumlah 14 atlet putra.

D. Instrumen Penelitian dan Teknik Pengumpulan Data

1. Instrumen Penelitian

Pada umumnya penelitian akan berhasil apabila banyak menggunakan instrumen, sebab data yang diperluaskan untuk menjawab pertanyaan penelitian (masalah) dan menguji hipotesis diperoleh melalui instrumen. Instrumen sebagai alat pengumpul data harus betul-betul dirancang dan dibuat sedemikian rupa sehingga menghasilkan data empiris sebagaimana adanya (Margono, 2010: 155). Instrumen yang digunakan untuk mengumpulkan data *pretest* dan *posttest* dalam penelitian ini adalah dengan tes ketepatan *smash*.

Pengumpulan data dalam penelitian ini adalah dengan tes pengukuran ketepatan *smash* bulutangkis yang telah ditetapkan Sukmara Aldo Wiratama, (2016). Adapun prosedur pelaksanaan tes ketepatan *smash* dari PB. PBSI adalah sebagai berikut:

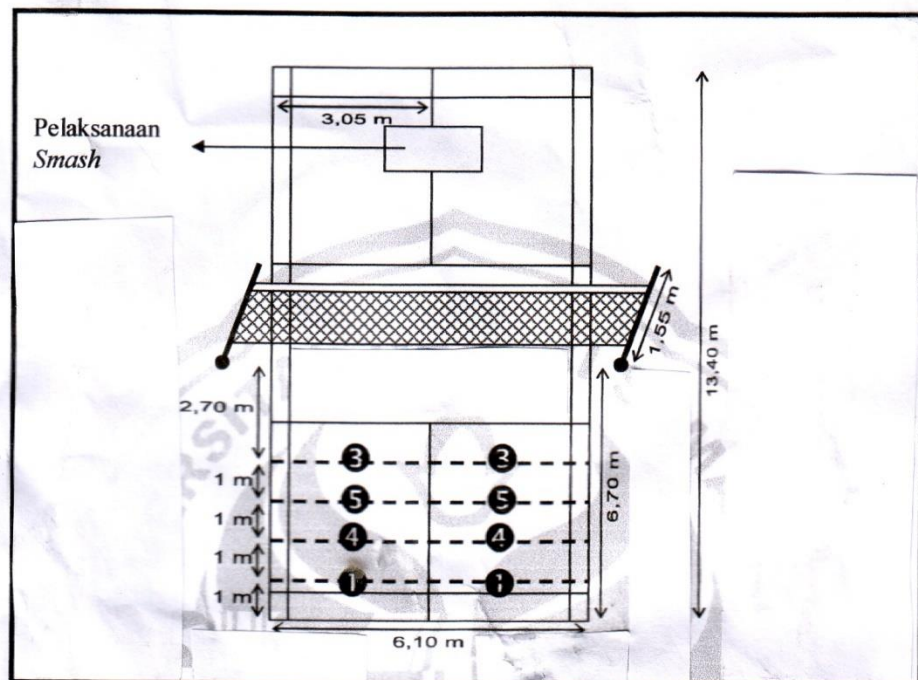
- a. Alat yang digunakan antara lain: lapangan bulutangkis, net, raket, *shuttlecock*, meteran, dan formulir pencatat hasil lengkap dengan alat tulis yang dibutuhkan.
- b. Petugas terdiri dari tiga orang, yaitu satu orang pemanggil, satu orang pencatat hasil *smash*, dan satu orang pelaksana servis.

c. Pelaksanaan tes

Testee mula-mula mengambil sikap siap normal dengan posisi yang sudah ditentukan sambil memegang raket. Setelah mendengar aba-aba “Siap” dan “Ya” lalu *testee* melompat dengan raket diayunkan ke atas, dan kemudian melakukan *smash* yang di *drill* oleh pengumpun sebanyak 10 kali pukulan.

d. Skor

Hasil yang dicatat adalah dan angka yang dihasilkan *testee* dalam melakukan tes ketepatan *smash* sebanyak 10 kali kesempatan. Jika *shuttlecock* keluar dari lapangan permainan atau tidak melewati net maka bernilai nol.



Gambar 6. Tes Keterampilan *Smash* Bulutangkis
Sumber: (Sukmara Aldo Wiratama, 2016)

2. Teknik Pengumpulan Data

Penelitian di samping perlu menggunakan metode yang tepat, juga perlu memilih teknik dan alat pengumpulan data yang relevan. Penggunaan teknik dan alat pengumpul data yang tepat memungkinkan diperolehnya data yang objektif (Margono, 2010: 158). Teknik pengumpulan data dilakukan pada saat *pretest* dan *posttest*.

E. Teknik Analisis Data

Langkah-langkah analisis data sebagai berikut:

1. Uji Prasyarat

a. Uji Normalitas

Uji normalitas tidak lain sebenarnya adalah mengadakan pengujian terhadap normal tidaknya sebaran data yang akan dianalisis. Pengujian dilakukan tergantung variabel yang akan diolah. Pengujian normalitas sebaran data menggunakan *Kolmogorov-Smirnov Test* dengan bantuan SPSS 16. Jika nilai $p > 0,05$ maka data normal, akan tetapi sebaliknya jika hasil analisis menunjukkan nilai $p < 0,05$ maka data tidak normal. Menurut Sugiyono (2011: 107) dengan rumus:

$$\chi^2 = \sum_{i=1}^k \frac{(f_o - f_h)}{f_h}$$

Keterangan :

χ^2 : Chi Kuadrat

f_o : Frekuensi yang diobservasi

f_h : Frekuensi yang diharapkan

b. Uji Homogenitas

Di samping pengujian terhadap penyebaran nilai yang akan dianalisis, perlu uji homogenitas agar yakin bahwa kelompok-kelompok yang membentuk sampel berasal dari populasi yang homogen. Homogenitas dicari dengan uji F dari data *pretest* dan *posttest* dengan menggunakan bantuan program SPSS 16. Uji homogenitas dilakukan dengan menggunakan uji *anova test*, jika hasil analisis menunjukkan nilai $p > 0.05$, maka data tersebut homogen, akan tetapi jika hasil analisis data menunjukkan nilai $p < 0.05$, maka data tersebut tidak homogen. Menurut Sugiyono (2011: 125), rumusnya sebagai berikut:

$$F = \frac{\text{Varians terbesar}}{\text{Varians terkecil}}$$

Keterangan:

F : Nilai f yang dicari

2. Pengujian Hipotesis

Pengujian hipotesis menggunakan uji-t dengan bantuan program SPSS 16 yaitu yaitu dengan membandingkan *mean* antara kelompok 1 (*pretest*) dan kelompok 2 (*posttest*). Apabila nilai $t_{\text{hitung}} < t_{\text{tabel}}$, maka H_a ditolak, jika $t_{\text{hitung}} > t_{\text{tabel}}$ maka H_a diterima. Menurut Sugiyono (2011: 122) rumus uji-t adalah sebagai berikut:

$$t = \frac{\bar{x}_1 - \bar{x}_2}{\sqrt{\frac{s_1^2}{n_1} + \frac{s_2^2}{n_2} - 2r \left(\frac{s_1}{\sqrt{n_1}} \right) \left(\frac{s_2}{\sqrt{n_2}} \right)}}$$

Keterangan:

\bar{x}_1 : rata-rata sampel 1

\bar{x}_2 : rata-rata sampel 2
 s_1 : simpangan baku sampel 1
 s_2 : simpangan baku sampel 2
 s_1^2 : varians sampel 1
 s_2^2 : varians sampel 2
 r : korelasi antara dua sampel

Untuk mengetahui persentase peningkatan setelah diberi perlakuan digunakan perhitungan persentase peningkatan dengan rumus sebagai berikut (Sutrisno Hadi, 1991: 34) :

$$\text{Persentase peningkatan} = \frac{\text{Mean Different}}{\text{Mean Pretest}} \times 100\%$$

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

1. Deskripsi Hasil Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di gedung olahraga PB Pratama Yogyakarta. Pengambilan data *pretest* dimulai pada hari Kamis, 26 Januari 2017, sedangkan untuk *posttest* dilaksanakan pada hari Kamis, 16 Februari 2017. Pemberian perlakuan (*treatment*) dilaksanakan sebanyak 6 kali pertemuan, dengan frekuensi 3 kali dalam satu Minggu. Hasil *pretest* dan *posttest* ketepatan *smash* atlet bulutangkis di PB Pratama Yogyakarta disajikan pada tabel 2 sebagai berikut:

Tabel 2. Data Hasil Penelitian *Pretest* dan *Posttest* Ketepatan *Smash*

No	Nama	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>	Selisih
1	S1	21	26	5
2	S2	25	27	2
3	S3	19	24	5
4	S4	25	33	8
5	S5	19	22	3
6	S6	17	20	3
7	S7	15	20	5
8	S8	17	26	9
9	S9	15	23	8
10	S10	17	24	7
11	S11	22	28	6
12	S12	18	20	2
13	S13	19	21	2
14	S14	22	25	3

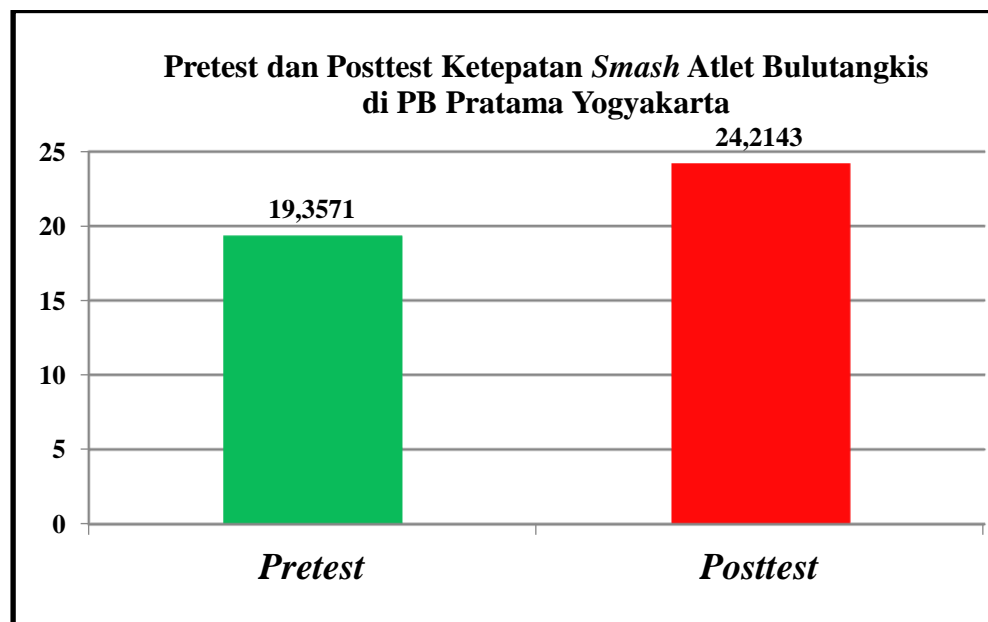
Hasil analisis statistik deskriptif *pretest* ketepatan *smash* atlet bulutangkis di PB Pratama Yogyakarta, didapat nilai minimal = 15,00, nilai maksimal = 25,00, rata-rata (*mean*) = 19,36, dengan simpang baku (*std. Deviation*) = 3,25, sedangkan untuk *posttest* nilai minimal = 20,00, nilai

maksimal = 33,00, rata-rata (*mean*) = 24,21, dengan simpang baku (*std. Deviation*) = 3,68. Hasil selengkapnya dapat dilihat pada tabel 3 sebagai berikut:

Tabel 3. Deskriptif Statistik *Pretest* dan *Posttest*

Statistik	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>
N	14	14
<i>Mean</i>	19,3571	24,2143
<i>Median</i>	19,0000	24,0000
<i>Mode</i>	17,00 ^a	20,00
<i>Std. Deviation</i>	3,24884	3,68320
<i>Minimum</i>	15,00	20,00
<i>Maximum</i>	25,00	33,00
<i>Sum</i>	271,00	339,00

Berdasarkan deskriptif pada tabel 3 tersebut di atas, *pretest* dan *posttest* ketepatan *smash* atlet bulutangkis di PB Pratama Yogyakarta dapat disajikan pada gambar 7 sebagai berikut:



Gambar 7. Diagram Batang *Pretest* dan *Posttest* Ketepatan *Smash* Atlet Bulutangkis di PB Pratama Yogyakarta

2. Uji Prasyarat

a. Uji Normalitas

Uji normalitas dimaksudkan untuk mengetahui apakah variabel-variabel dalam penelitian mempunyai sebaran distribusi normal atau tidak. Penghitungan uji normalitas ini menggunakan rumus *Kolmogorov-Smirnov Z*, dengan pengolahan menggunakan bantuan komputer program *SPSS 16*. Hasilnya disajikan pada tabel 4 sebagai berikut.

Tabel 4. Uji Normalitas

Kelompok	p	Sig.	Keterangan
<i>Pretest</i>	0,714	0,05	Normal
<i>Posttest</i>	0,979	0,05	Normal

Dari hasil tabel 4 di atas dapat dilihat bahwa semua data memiliki nilai p (Sig.) > 0.05 , maka data berdistribusi normal. Karena semua data berdistribusi normal maka analisis dapat dilanjutkan. Hasil selengkapnya disajikan pada lampiran 6 halaman 72.

b. Uji Homogenitas

Uji homogenitas berguna untuk menguji kesamaan sampel yaitu seragam atau tidak varian sampel yang diambil dari populasi. Kaidah homogenitas jika $p > 0.05$, maka tes dinyatakan homogen, jika $p < 0.05$, maka tes dikatakan tidak homogen. Hasil uji homogenitas penelitian ini dapat dilihat pada tabel 5 sebagai berikut:

Tabel 5. Uji Homogenitas

Kelompok	df1	df2	Sig.	Keterangan
<i>Pretest-Posttest</i>	1	26	0,383	Homogen

Dari tabel 5 di atas dapat dilihat nilai *pretest-posttest* sig. p 0,383 $> 0,05$ sehingga data bersifat homogen. Oleh karena semua data bersifat homogen maka analisis data dapat dilanjutkan dengan statistik parametrik. Hasil selengkapnya disajikan pada lampiran 6 halaman 72.

3. Hasil Uji Hipotesis

Uji-t digunakan untuk menguji hipotesis yang berbunyi “ada pengaruh yang signifikan latihan *imagery* terhadap peningkatan ketepatan *smash* atlet bulutangkis di PB Pratama Yogyakarta”, berdasarkan hasil *pre-test* dan *post-test*. Apabila hasil analisis menunjukkan perbedaan yang signifikan maka latihan *imagery* memberikan pengaruh terhadap peningkatan ketepatan *smash* atlet bulutangkis di PB Pratama Yogyakarta. Kesimpulan penelitian dinyatakan signifikan jika nilai $t_{hitung} > t_{tabel}$ dan nilai *sig* lebih kecil dari 0,05 ($Sig < 0.05$). Berdasarkan hasil analisis diperoleh data pada tabel 6 sebagai berikut. Hasil selengkapnya disajikan pada lampiran 7 halaman 73.

Tabel 6. Uji-t Hasil *Pre-Test* dan *Post-Test* Ketepatan *Smash*

Kelompok	Rata-rata	t-test for Equality of means				
		t_{ht}	t_{tb}	Sig.	Selisih	%
<i>Pretest</i>	19,3571	7,433	2,160	0,000	4,85714	25,09 %
<i>Posttest</i>	24,2143					

Dari hasil uji-t dapat dilihat bahwa t_{hitung} 7,433 dan t_{tabel} 2,160 (df 13) dengan nilai signifikansi p sebesar 0,000. Oleh karena t_{hitung} 7,433 $> t_{tabel}$ 2,160, dan nilai signifikansi $0,000 < 0,05$, maka hasil ini menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan. Dengan demikian hipotesis alternatif (H_a) yang berbunyi “ada pengaruh yang signifikan latihan *imagery* terhadap

peningkatan ketepatan *smash* atlet bulutangkis di PB Pratama Yogyakarta”, diterima. Artinya latihan *imagery* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan ketepatan *smash* atlet bulutangkis di PB Pratama Yogyakarta. Dari data *pretest* memiliki rerata 19,36, selanjutnya pada saat *posttest* rerata mencapai 24,21. Besarnya peningkatan ketepatan *smash* tersebut dapat dilihat dari perbedaan nilai rata-rata yaitu sebesar 4,86, dengan kenaikan persentase sebesar 25,09%.

B. Pembahasan

Berdasarkan analisis data hasil penelitian diperoleh peningkatan yang signifikan terhadap kelompok yang diteliti. Pemberian perlakuan latihan *imagery* selama 6 kali pertemuan memberikan pengaruh terhadap peningkatan ketepatan *smash* atlet bulutangkis di PB Pratama Yogyakarta, yaitu sebesar 25,09%. Hal tersebut sesuai dengan teori bahwa pelatihan *imagery* bertujuan untuk meningkatkan kemampuan psikologis atlet dilakukan sebanyak 5 sampai 6 kali pertemuan (Sukanto, 2012).

Metode latihan *imagery* antara lain memiliki keunggulan, bentuk latihan ketepatan *smash* bulutangkis yang disajikan mirip atau menyerupai dengan situasi dan kondisi pada saat terjadi pukulan *smash* sesungguhnya. Selain itu dalam metode latihan *imagery* merupakan bagian integral dari keseluruhan keterampilan psikologis. Ketika atlet membayangkan atau memvisualisasikan secara gamblang saat sedang latihan dan membayangkan dirinya menunjukkan penampilan sempurna. Kegiatan tersebut sebenarnya mengirim impuls syaraf yang halus dari otak ke otot yang terlibat dalam kegiatan tersebut. Ketika

pemain membayangkan keberhasilan secara berurutan terjadilah proses belajar yang sebenarnya dan pemain tersebut telah menggoreskan gambaran tepatnya gerakan tubuh yang seharusnya terjadi, sehingga dapat mencapai prestasi yang optimal.

Hal ini diperkuat dengan pendapat Komarudin (2016: 98) bahwa latihan *imagery* sangat efektif untuk meningkatkan performa atlet, bahkan 90-97% atlet elite pun menggunakan latihan *imagery* karena latihan tersebut sangat bermanfaat untuk meningkatkan performanya. Atlet melakukan latihan *imagery* dengan berbagai tujuan, ada yang berlatih untuk tujuan belajar keterampilan, mengembangkan strategi, mempersiapkan mental sebelum kompetisi, mengembangkan keterampilan mental, mengatasi stres dan rintangan dalam olahraga baik itu cedera, latihan berat, dan gangguan-gangguan lainnya.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan analisis hasil penelitian dan pembahasan di atas, dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh yang signifikan latihan *imagery* terhadap peningkatan ketepatan *smash* atlet bulutangkis pemula di PB Pratama Yogyakarta sebesar 25,09%.

B. Implikasi Hasil Penelitian

Berdasarkan kesimpulan di atas, hasil penelitian ini berimplikasi yaitu:

1. Secara teoretis dengan adanya penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat sebagai kajian ilmiah yang dapat dikembangkan lebih lanjut lagi tentang bentuk latihan mental untuk meningkatkan keterampilan dalam suatu cabang olahraga lain, tidak terbatas pada olahraga bulutangkis.
2. Secara praktis
 - a. Bagi pelatih penelitian ini dapat menjadi suatu referensi atau pilihan yang efektif untuk melatih teknik *smash* bulutangkis.
 - b. Bagi atlet penelitian ini dapat berguna untuk menambah wawasan tentang suatu bentuk latihan mental untuk meningkatkan teknik *smash* bulutangkis.

C. Keterbatasan Hasil Penelitian

Walaupun penelitian ini telah dilakukan dengan sepenuh hati, namun tetap disadari bahwa penelitian ini tetap tidak terlepas dari segala keterbatasan

yang ada, baik dari faktor internal maupun faktor eksternal. Keterbatasan penelitian ini antara lain adalah:

1. Sampel tidak di asramakan, sehingga kemungkinan ada yang berlatih sendiri di luar *treatment*, meskipun peneliti sudah menghimbau sebelumnya untuk tidak melakukan kegiatan dengan aktivitas yang tinggi di luar latihan.
2. Peneliti tidak dapat mengontrol faktor-faktor lain yang mungkin mempengaruhi hasil tes ketepatan *smash*, seperti kondisi tubuh, faktor psikologis, dan sebagainya.
3. Tidak ada variabel pembanding.

D. Saran-Saran

Berdasarkan kesimpulan penelitian di atas, ada beberapa saran yang dapat disampaikan yaitu:

1. Bagi peneliti selanjutnya agar menambah variabel pembanding.
2. Bagi peneliti selanjutnya agar sampel harus lebih dikontrol.
3. Dalam skripsi ini masih banyak kekurangan, untuk itu bagi peneliti selanjutnya hendaknya mengembangkan dan menyempurnakan program latihan pada penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Ari Septiyanto. (2015). Pengaruh Metode Latihan Mental *Imagery* dan Konsentrasi terhadap Ketepatan *Floating Service* Atlet Bola Voli Putra Junior Daerah Istimewa Yogyakarta. *Tesis Magister*. Yogyakarta: PPS UNY.
- Desmita. (2013). *Psikologi Perkembangan*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Dewi. (2016). *Penerbangan Shuttlecock Smash*. Diakses dalam www.how-to-play-badminton.com. Diunduh pukul 19.30 WIB.
- Djoko Pekik Irianto. (2002). *Dasar Kepelatihan*. Diktat Mata Kuliah PPL. FIK UNY.
- Herman Subardjah. (2000). *Bulutangkis*. Jakarta: Depikbud Direktorat Jendral Kebudayaan dan Menengah.
- James Poole. (2009). *Belajar Bulu Tangkis*. Bandung: Pionir Jaya.
- Komarudin. (2016). *Psikologi Olahraga. Latihan Keterampilan Mental dalam Olahraga Kompetitif*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Margono. (2010). *Metodologi Penelitian Pendidikan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Monty P. Satiadarma. (2000). *Dasar-dasar Psikologi Olahraga*. Jakarta: Pustaka Sinar Harapan.
- Nana Sudjana & Ibrahim. (2009). *Penelitian dan Penilaian Pendidikan*. Bandung: Sinar Baru Algesindo.
- PP. PBSI. (2006). *Pedoman Praktis Bermain Bulutangkis*. Jakarta: PP. PBSI.
- Sapta Kunta Purnama. (2010). *Kepelatihan Bulutangkis Modern*. Surakarta: Yuma Pustaka.
- Singgih D. Gunarsa. (2008). *Psikologi Olahraga Prestasi*. Jakarta: PT BPK Gunung Mulia.
- Suharno. (1978). *Ilmu Coaching Umum*. Yogyakarta: FPOK IKIP Yogyakarta Press.
- Sukadiyanto. (2005). *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Yogyakarta: UNY Press.

- Sukamto. (2012). Pengaruh Latihan *Imagery* terhadap Peningkatan Keterampilan *Lay Up Shoot* Permainan Bolabasket Siswa Peserta Ekstrakurikuler Bolabasket SMA N 1 Bantul. *Skripsi*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Sukardi. (2015). *Evaluasi Pendidikan*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Sukmara Aldo Wiratama. (2016). Pengaruh Metode Latihan *Drill* dan Pola Pukulan terhadap Ketepatan *Smash* Atlet Bulutangkis Putra Usia 10-12 Tahun di PB Jaya Raya Satria Yogyakarta. *Skripsi*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Syamsu Yusuf. (2014). *Psikologi Perkembangan Anak & Remaja*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Tohar. (1992). *Olahraga Pilihan Bulutangkis*. Semarang: UNNES.
- Tony Grice. (2007). *Bulutangkis Petunjuk Praktis untuk Pemula dan Lanjut*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.

LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Ijin Penelitian dari Fakultas



**KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI DAN PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN**

Alamat : Jl. Kolombo No.1 Yogyakarta 55281 Telp.(0274) 513092, 586168 psw: 282, 299, 291, 541
Email : humas_fik@uny.ac.id Website : fik.uny.ac.id

Nomor : 072/UN.34.16/PP/2017.

23 Februari 2017.

Lamp. : 1Eks.

Hal : Permohonan Izin Penelitian.

**Yth. : Pengurus PB Pratama Yogyakarta
di Yogyakarta.**


Diberitahukan dengan hormat, bahwa mahasiswa kami dari Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta, bermaksud memohon izin untuk keperluan penelitian dalam rangka penulisan Tugas Akhir Skripsi, kami mohon Bapak/Ibu/Saudara berkenan untuk memberikan izin bagi mahasiswa:

Nama : Laksi Puri Pinandito
NIM : 12602241038.
Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga (PKO).
Dosen Pembimbing : Dr. Lismadiana, M.Pd.
NIP : 19791207 200501 2 002

Penelitian akan dilaksanakan pada :

Waktu : Januari s.d Februari 2017.
Tempat/Objek : PB Pratama Yogyakarta.
Judul Skripsi : Pengaruh Latihan Mental Imagery Terhadap Peningkatan Ketepatan Smash pada Atlet Bulutangkis di PB Pratama Yogyakarta.

Demikian surat ini dibuat agar yang berkepentingan maklum, serta dapat dipergunakan sebagaimana mestinya. Atas kerjasama dan izin yang diberikan, kami ucapkan terima kasih.



Prof. Dr. Wawan S. Suherman, M.Ed.
NIP. 19640707 198812 1 001

Tembusan :

1. Kaprodi PKO.
2. Pembimbing TAS.
3. Mahasiswa ybs.

Lampiran 2. Persetujuan *Expert Judgement*

SURAT PERSETUJUAN *EXPERT JUDGEMENT*

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Agus Supriyanto, S.Pd., M.Si.

NIP : 19800118 200212 1 002

Dengan ini menyatakan bahwa lembar program latihan yang disusun untuk penelitian telah saya teliti, dalam rangka penyelesaian tugas akhir skripsi yang berjudul: “Pengaruh Latihan Mental *Imagery* Terhadap Peningkatan Ketepatan *Smash* Pada Atlet Bulutangkis di PB PRATAMA YOGYAKARTA”.

Lembar program latihan tersebut disusun oleh:

Nama : Laksi Puri Pinandito

Nim : 12602241038

Telah disetujui dan layak digunakan sebagai program latihan untuk penelitian penyelesaian tugas akhir skripsi.

Demikian surat persetujuan ini dibuat agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Yogyakarta, 16 Januari 2017



Agus Supriyanto, S.Pd., M.Si.
NIP. 19800118 200212 1 002

Lanjutan Lampiran

SURAT PERSETUJUAN *EXPERT JUDGEMENT*

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Tri Hadi Karyono, S.Pd., M.Or.

NIP : 19740709 200501 1 002

Dengan ini menyatakan bahwa lembar program latihan yang disusun untuk penelitian telah saya teliti, dalam rangka penyelesaian tugas akhir skripsi yang berjudul:

“Pengaruh Latihan Mental *Imagery* Terhadap Peningkatan Ketepatan *Smash* Pada Atlet Bulutangkis di PB PRATAMA YOGYAKARTA”.

Lembar program latihan tersebut disusun oleh:

Nama : Laksi Puri Pinandito

Nim : 12602241038

Telah disetujui dan layak digunakan sebagai program latihan untuk penelitian penyelesaian tugas akhir skripsi.

Demikian surat persetujuan ini dibuat agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Yogyakarta, 16 Januari 2017



Tri Hadi Karyono, S.Pd., M.Or.
NIP. 19740709 200501 1 002

Lampiran 3. Keterangan Penelitian dari PB Pratama Yogyakarta

PERSATUAN BULUTANGKS PRATAMA YOGYAKARTA

Sekretariat : Jl. Danunegaran MJ 3/954 Yogyakarta. Kode Pos 55143

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Vierman Suryanto

Jabatan : Ketua Klub

Instansi : PB Pratama Yogyakarta

Menerangkan dengan sebenarnya bahwa :

Nama : Laksi Puri Pinandito

Nim : 12602241038

Instansi : Universitas Negeri Yogyakarta

Telah melaksanakan penelitian pada bulan Januari sampai dengan Februari dengan judul “ Pengaruh Latihan Mental *Imagery* Terhadap Peningkatan Ketepatan *Smash* Pada Atlet Bulutangkis PB Pratama Yogyakarta”.

Yogyakarta, Februari 2017

Ketua



Vierman Suryanto

Lampiran 4. Data *Pretest* dan *Posttest* Ketepatan *Smash*

DATA *PRETEST*

No	Nama	Repetisi										Jumlah
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
1	S1	1	3	0	1	3	3	3	3	3	1	21
2	S2	1	3	3	0	3	3	3	3	3	3	25
3	S3	3	0	3	1	3	1	3	3	1	1	19
4	S4	1	1	3	4	3	3	1	3	3	3	25
5	S5	1	0	1	5	1	1	1	3	3	3	19
6	S6	3	3	3	1	1	0	1	1	1	3	17
7	S7	1	1	3	1	4	0	3	1	0	1	15
8	S8	3	1	4	1	0	1	3	0	1	3	17
9	S9	1	0	3	3	1	1	1	1	4	0	15
10	S10	1	1	3	3	1	0	1	5	1	1	17
11	S11	1	4	3	0	3	3	1	3	3	1	22
12	S12	1	1	3	1	1	0	3	4	3	1	18
13	S13	1	3	1	4	1	1	4	1	3	0	19
14	S14	1	1	3	1	4	3	1	1	3	4	22

DATA *POSTTEST*

No	Nama	Repetisi										Jumlah
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
1	S1	3	3	1	5	1	4	1	3	4	1	26
2	S2	3	3	3	1	3	1	3	3	4	3	27
3	S3	3	1	3	3	1	3	1	3	3	3	24
4	S4	3	3	4	3	3	4	3	3	4	3	33
5	S5	3	3	1	1	1	1	3	3	3	3	22
6	S6	1	1	1	5	1	1	3	1	3	3	20
7	S7	1	1	3	1	1	5	1	1	3	3	20
8	S8	1	3	3	3	3	3	3	5	1	1	26
9	S9	3	3	3	4	1	1	3	1	1	3	23
10	S10	3	3	3	3	1	1	3	1	1	5	24
11	S11	3	3	5	3	1	5	3	1	1	3	28
12	S12	3	3	3	3	1	1	3	1	1	1	20
13	S13	3	5	1	3	1	1	1	5	1	0	21
14	S14	1	3	3	5	1	3	4	3	1	1	25

Lampiran 5. Deskriptif Statistik

Statistics

		Pretest	Posttest
N	Valid	14	14
	Missing	0	0
Mean		19.3571	24.2143
Median		19.0000	24.0000
Mode		17.00 ^a	20.00
Std. Deviation		3.24884	3.68320
Minimum		15.00	20.00
Maximum		25.00	33.00
Sum		271.00	339.00

a. Multiple modes exist. The smallest value is shown

Pretest

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	15	2	14.3	14.3	14.3
	17	3	21.4	21.4	35.7
	18	1	7.1	7.1	42.9
	19	3	21.4	21.4	64.3
	21	1	7.1	7.1	71.4
	22	2	14.3	14.3	85.7
	25	2	14.3	14.3	100.0
	Total	14	100.0	100.0	

Posttest

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	20	3	21.4	21.4	21.4
	21	1	7.1	7.1	28.6
	22	1	7.1	7.1	35.7
	23	1	7.1	7.1	42.9
	24	2	14.3	14.3	57.1
	25	1	7.1	7.1	64.3
	26	2	14.3	14.3	78.6
	27	1	7.1	7.1	85.7
	28	1	7.1	7.1	92.9
	33	1	7.1	7.1	100.0
	Total	14	100.0	100.0	

Lampiran 6. Uji Normalitas dan Homogenitas

UJI NORMALITAS

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test			
		Pretest	Posttest
N		14	14
Normal Parameters ^a	Mean	19.3571	24.2143
	Std. Deviation	3.24884	3.68320
Most Extreme Differences	Absolute	.187	.126
	Positive	.187	.100
	Negative	-.102	-.126
Kolmogorov-Smirnov Z		.698	.472
Asymp. Sig. (2-tailed)		.714	.979
a. Test distribution is Normal.			

UJI HOMOGENITAS

Test of Homogeneity of Variances			
Pretest-Posttest			
Levene Statistic	df1	df2	Sig.
.787	1	26	.383

Lampiran 7. Uji t

Paired Samples Statistics

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Pretest	19.3571	14	3.24884	.86829
	Posttest	24.2143	14	3.68320	.98438

Paired Samples Correlations

		N	Correlation	Sig.
Pair 1	Pretest & Posttest	14	.758	.002

Paired Samples Test

	Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
				Lower	Upper			
Pair 1 Pretest - Posttest	-4.85714	2.44500	.65345	-6.26884	-3.44544	-7.433	13	.000

Lampiran 8. Tabel t

Tabel IV
Tabel Nilai-Nilai t

d.b.	Taraf Signifikansi							
	50%	40%	20%	10%	5%	2%	1%	0,1%
1	1,000	1,376	3,078	6,314	12,706	31,821	63,657	636,691
2	0,816	1,061	1,886	2,920	4,303	6,965	9,925	31,598
3	0,765	0,978	1,638	2,353	3,182	4,541	5,841	12,941
4	0,741	0,941	1,533	2,132	2,776	3,747	4,604	8,610
5	0,727	0,920	1,476	2,015	2,571	3,365	4,032	6,859
6	0,718	0,906	1,440	1,943	2,447	3,143	3,707	5,959
7	0,711	0,896	1,415	1,895	2,365	2,998	3,499	5,405
8	0,706	0,889	1,397	1,860	2,306	2,896	3,355	5,041
9	0,703	0,883	1,383	1,833	2,262	2,821	3,250	4,781
10	0,700	0,879	1,372	1,812	2,228	2,764	3,169	4,587
11	0,697	0,876	1,363	1,796	2,201	2,718	3,106	4,437
12	0,695	0,873	1,356	1,782	2,179	2,681	3,055	4,318
13	0,694	0,870	1,350	1,771	2,160	2,650	3,012	4,221
14	0,692	0,868	1,345	1,761	2,145	2,624	2,977	4,140
15	0,691	0,866	1,341	1,753	2,131	2,602	2,947	4,073
16	0,690	0,865	1,337	1,746	2,120	2,583	2,921	4,015
17	0,689	0,863	1,333	1,740	2,110	2,567	2,898	3,965
18	0,688	0,862	1,330	1,734	2,101	2,552	2,878	3,922
19	0,688	0,861	1,328	1,729	2,093	2,539	2,861	3,883
20	0,687	0,860	1,325	1,725	2,086	2,528	2,845	3,850
21	0,686	0,859	1,323	1,721	2,080	2,518	2,831	3,819
22	0,686	0,858	1,321	1,717	2,074	2,508	2,819	3,792
23	0,685	0,858	1,319	1,714	2,069	2,500	2,807	3,767
24	0,685	0,857	1,318	1,711	2,064	2,492	2,797	3,745
25	0,684	0,856	1,316	1,708	2,060	2,485	2,787	3,725
26	0,684	0,856	1,315	1,706	2,056	2,479	2,779	3,707
27	0,684	0,855	1,314	1,703	2,052	2,473	2,771	3,690
28	0,683	0,855	1,313	1,701	2,048	2,467	2,763	3,674
29	0,683	0,854	1,311	1,699	2,045	2,462	2,756	3,659
30	0,683	0,854	1,310	1,697	2,042	2,457	2,750	3,646
40	0,681	0,851	1,303	1,684	2,021	2,423	2,704	3,551
60	0,679	0,848	1,296	1,671	2,000	2,390	2,660	3,460
120	0,677	0,845	1,289	1,658	1,980	2,358	2,617	3,373
∞	0,674	0,842	1,282	1,645	1,960	2,326	2,576	3,291

PROGRAM LATIHAN *IMAGERY* UNTUK MENINGKATKAN KETEPATAN *SMASH* BULUTANGKIS

Pelaksanaan latihan *imagery* (internal dan eksternal) secara umum pertama-tama dilakukan dengan pembukaan terlebih dahulu yang didalamnya terdapat (berdo'a, persiapan, dan penjelasan mengenai pelatihan yang akan dilakukan). Berikut adalah urutan latihan penerapan *imagery external* :

No	Uraian	Keterangan
1.	Latihan <i>imagery</i> merupakan sebuah metode latihan mental (menggunakan bantuan video dan tidak menggunakan) untuk membantu atlet dalam melakukan visualisasi terkait pemahaman dan penanaman memori suatu teknik yang benar.	
2.	Latihan <i>imagery</i> dilakukan pada awal setiap sesi latihan. Sesi latihan dilaksanakan sebanyak 6 kali tatap muka. Setiap sesi latihan dilaksanakan selama 60 menit. Dengan rincian sesi <i>imagery</i> 10 menit dan sesi aktualisasi <i>imagery</i> 50 menit.	Frekuensi Latihan :6 kali tatap muka. Menurut Cox (2002) pelatihan <i>imagery</i> bertujuan untuk meningkatkan kemampuan psikologis atlet dilakukan sebanyak 5 sampai 6 kali pertemuan.
3.	Pelatih mengarahkan kelompok atlet untuk menempatkan diri pada sudut tempat latihan yang kondusif.	Latihan dilakukan pada tempat yang tenang atau diruangan tertutup.
4.	Pelatih mengkondisikan para atlet untuk memposisikan diri senyaman mungkin dengan posisi duduk.	Atlet melakukan <i>stretching</i> ringan untuk mengatasi ketegangan otot.
5.	Pelatih melaksanakan latihan <i>imagery</i> (<i>external</i> dengan memberi video terkait teknik pukulan <i>smash</i> dan internal tidak ada bantuan video).	Posisi terbaik untuk latihan <i>imagery</i> adalah duduk atau tidur terlentang.
6.	Pada saat atlet melihat dan memperhatikan video, pelatih memberi instruksi dan sugesti kepada para atlet terkait kata kunci dari rangkaian teknik <i>smash</i>	Volume latihan <i>imagery</i> : 10 menit
7.	Pelatih memberi instruksi kepada para atlet untuk melakukan <i>stretching</i> statis serta <i>stretching</i> dinamis sebelum melakukan aktualisasi <i>imagery</i>	Pelatih dalam memberi instruksi menggunakan kata kunci (<i>trigger</i>)
8.	Pada tahapan setelah selesai, pelatih menginstruksikan para atlet untuk melakukan visualisasi rangkaian gerakan <i>smash</i> secara singkat kemudian melakukan <i>smash</i> secara nyata.	Pelaksanaan <i>smash</i> Set : 3 Repetisi : 10 Durasi 50 menit Dosis ditingkatkan dengan repetisi

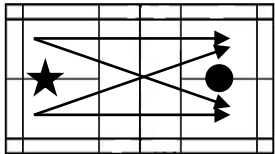
		ditambah
9.	Pada akhir latihan pelatih melakukan evaluasi terkait jalannya sesi latihan.	

PROGRAM LATIHAN *SMASH* DENGAN METODE LATIHAN *IMAGERY* BAGI PEMAIN BULUTANGKIS PB PRATAMA YOGYAKARTA

CABANG OLAHRAGA	: BULUTANGKIS	MIKRO	: 1
HARI/TANGGAL	:	SESI	: 1
WAKTU	: 15.30 – Selesai	TINGKATAN	: Pemula
INTENSITAS	: Sedang	PERLENGKAPAN	: Laptop, <i>shuttlecock</i> , 2 lapangan bulutangkis, raket, net
SASARAN	: KEKUATAN MENTAL		

No	Bentuk Latihan	Dosis	Formasi	Keterangan
1	PEMBUKAAN <ul style="list-style-type: none"> - Doa - Penyampaian Tujuan - Penjelasan Materi - Beri Motivasi 	3 MNT		Motivasi dan penjelasan diberikan secara jelas agar sasaran latihan terpenuhi.
2	WARM UP <ul style="list-style-type: none"> - Joging Ringan - <i>Stretching</i> (statis dan dinamis) - Melakukan Rileksasi 	5 MNT		Sebelum melakukan latihan terlebih dahulu melakukan rileksasi, hal ini dimaksudkan agar atlet dapat rileks dan fokus dalam menerima metode latihan.
3	LATIHAN INTI Internal: tidak ada bantuan video MENGIMAJINASIKAN GERAKAN <i>SMASH</i> <ul style="list-style-type: none"> - Atlet mengimajinasikan memasuki lapangan kemudian menempatkan <i>shuttlecock</i> tepat di atas kepala, membayangkan posisi dan sikap tubuh sebelum melakukan <i>smash</i>. - Atlet membayangkan posisi lapangan lawan dan arah target tujuan pukulan dari posisi atlet berdiri. - Atlet melihat ke arah lawan yang siap menerima <i>smash</i>. 	50 MNT 3 menit membacakan skrip 3 menit membayangkan 3 menit melihat video		Atlet membayangkan gerakan <i>smash</i> dengan bantuan skrip yang dibacakan oleh pelatih, kemudian membayangkan gerakan <i>smash</i> dengan bantuan video. Kemudian atlet melihat video yang sudah dipersiapkan. Selanjutnya atlet melakukan <i>drill smash</i> .

	<ul style="list-style-type: none"> - Atlet membayangkan sikap badan yang lentur, kedua lutut dibengkokkan. - Atlet membayangkan ayunan lengan, merasakan kontraksi otot-otot saat akan memukul. - Atlet membayangkan ayunan lengan yang ditekuk, dan pada saat perkenaan kok lengan lurus keatas. - Atlet membayangkan pergelangan tangan yang kuat pada saat melakukan smash. - Atlet mebayangkan gerak lanjut ayunan raket yang sempurna didepan badan. - Atlet membayangkan gerak lanjutan kaki yang mengikuti gerakan ayunan lengan. - Atlet membayangkan kontraksi otot yang dirasakan, membayangkan gerakan saat setelah melakukan pukulan smash (gerakan <i>followthrough</i>). - Atlet mengimajinasikan jalur pukulan hingga memasuki lapangan lawan. <p>External: menggunakan bantuan video</p> <p>Video yang diputar adalah video contoh gerakan <i>smash</i> dari Pb.Djarum kudas, dan cuplikan-cuplikan video <i>smash</i> yang dilakukan pemain dunia pada saat pertandingan</p>	<p>1 video (3 menit). Set 3. Repetisi 3 menit. Interval 1 menit.</p>		
--	--	--	--	--

	LATIHAN <i>DRILL SMASH</i>	3 set 10 rep		
4	PENUTUPAN - EVALUASI - DOA	2 MNT		Pemberian motivasi dan evaluasi juga ditekankan.

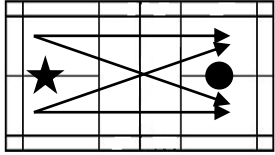
Rangsangan auditori seperti ini dilakukan berulang-ulang selama melakukan pelatihan *imagery* dalam waktu 10 menit. Setelah 10 menit melakukan latihan mental *imagery*, pelatih menginstruksikan para atlet untuk melakukan kemudian latihan *smash* dalam secara nyata, dengan pelaksanaan latihan, Set : 3, Repetisi : 10, Interval : Bergantian

PROGRAM LATIHAN SMASH DENGAN METODE LATIHAN IMAGERY BAGI PEMAIN BULUTANGKIS PB PRATAMA YOGYAKARTA

CABANG OLAHRAGA : BULUTANGKIS MIKRO : 1
 HARI/TANGGAL : SESI : 2
 WAKTU : 15.30 – Selesai TINGKATAN : Pemula
 INTENSITAS : Sedang PERLENGKAPAN : Laptop, *shuttlecock*, 2 lapangan bulutangkis, raket, net
 SASARAN : KEKUATAN MENTAL

No	Bentuk Latihan	Dosis	Formasi	Keterangan
1	PEMBUKAAN <ul style="list-style-type: none"> - Doa - Penyampaian Tujuan - Penjelasan Materi - Beri Motivasi 	3 MNT		Motivasi dan penjelasan diberikan secara jelas agar sasaran latihan terpenuhi.
2	WARM UP <ul style="list-style-type: none"> - Joging Ringan - <i>Stretching</i> (statis dan dinamis) - Melakukan Rileksasi 	5 MNT		Sebelum melakukan latihan terlebih dahulu melakukan rileksasi, hal ini dimaksudkan agar atlet dapat rileks dan fokus dalam menerima metode latihan.
3	LATIHAN INTI Internal: tidak ada bantuan video MENGIMAJINASIKAN GERAKAN SMASH <ul style="list-style-type: none"> - Atlet mengimajinasikan memasuki lapangan kemudian menempatkan <i>shuttlecock</i> tepat di atas kepala, membayangkan posisi dan sikap tubuh sebelum melakukan <i>smash</i>. - Atlet membayangkan posisi lapangan lawan dan arah target tujuan pukulan dari posisi atlet berdiri. - Atlet melihat ke arah lawan yang siap menerima <i>smash</i>. 	50 MNT 3 menit membacakan skrip 3 menit membayangkan 3 menit melihat video		Atlet membayangkan gerakan <i>smash</i> dengan bantuan skrip yang dibacakan oleh pelatih, kemudian membayangkan gerakan <i>smash</i> dengan bantuan video. Kemudian atlet melihat video yang sudah dipersiapkan. Selanjutnya atlet melakukan <i>drill smash</i> .

	<ul style="list-style-type: none"> - Atlet membayangkan sikap badan yang lentur, kedua lutut dibengkokkan. - Atlet membayangkan ayunan lengan, merasakan kontraksi otot-otot saat akan memukul. - Atlet membayangkan ayunan lengan yang ditekuk, dan pada saat perkenaan kok lengan lurus keatas. - Atlet membayangkan pergelangan tangan yang kuat pada saat melakukan smash. - Atlet mebayangkan gerak lanjut ayunan raket yang sempurna didepan badan. - Atlet membayangkan gerak lanjutan kaki yang mengikuti gerakan ayunan lengan. - Atlet membayangkan kontraksi otot yang dirasakan, membayangkan gerakan saat setelah melakukan pukulan smash (gerakan <i>followthrough</i>). - Atlet mengimajinasikan jalur pukulan hingga memasuki lapangan lawan. <p>External: menggunakan bantuan video</p> <p>Video yang diputar adalah video contoh gerakan smash dari pb.djarum kudas, dan cuplikan-cuplikan video smash yang dilakukan pemain dunia pada saat pertandingan</p>	<p>1 video (3 menit). Set 3. Repetisi 3 menit. Interval 1 menit.</p>		
--	--	--	--	--

	LATIHAN <i>DRILL SMASH</i>	3 set 10 rep		
4	PENUTUPAN - EVALUASI - DOA	2 MNT		Pemberian motivasi dan evaluasi juga ditekankan.

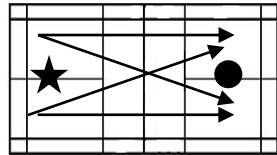
83 Rangsangan auditori seperti ini dilakukan berulang-ulang selama melakukan pelatihan *imagery* dalam waktu 10 menit. Setelah 10 menit melakukan latihan mental *imagery*, pelatih menginstruksikan para atlet untuk melakukan kemudian latihan *smash* dalam secara nyata, dengan pelaksanaan latihan, Set : 3, Repetisi : 10, Interval : Bergantian

PROGRAM LATIHAN *SMASH* DENGAN METODE LATIHAN *IMAGERY* BAGI PEMAIN BULUTANGKIS PB PRATAMA YOGYAKARTA

CABANG OLAHRAGA	: BULUTANGKIS	MIKRO	: 1
HARI/TANGGAL	:	SESI	: 3
WAKTU	: 15.30 – Selesai	TINGKATAN	: Pemula
INTENSITAS	: Sedang	PERLENGKAPAN	: Laptop, <i>shuttlecock</i> , 2 lapangan bulutangkis, raket, net
SASARAN	: KEKUATAN MENTAL		

No	Bentuk Latihan	Dosis	Formasi	Keterangan
1	PEMBUKAAN <ul style="list-style-type: none"> - Doa - Penyampaian Tujuan - Penjelasan Materi - Beri Motivasi 	3 MNT		Motivasi dan penjelasan diberikan secara jelas agar sasaran latihan terpenuhi.
2	WARM UP <ul style="list-style-type: none"> - Joging Ringan - <i>Stretching</i> (statis dan dinamis) - Melakukan Rileksasi 	5 MNT		Sebelum melakukan latihan terlebih dahulu melakukan rileksasi, hal ini dimaksudkan agar atlet dapat rileks dan fokus dalam menerima metode latihan.
3	LATIHAN INTI Internal: tidak ada bantuan video MENGIMAJINASIKAN GERAKAN <i>SMASH</i> <ul style="list-style-type: none"> - Atlet mengimajinasikan memasuki lapangan kemudian menempatkan <i>shuttlecock</i> tepat di atas kepala, membayangkan posisi dan sikap tubuh sebelum melakukan <i>smash</i>. - Atlet membayangkan posisi lapangan lawan dan arah target tujuan pukulan dari posisi atlet berdiri. - Atlet melihat ke arah lawan yang siap menerima <i>smash</i>. 	50 MNT 3 menit membacakan skrip 3 menit membayangkan 3 menit melihat video		Atlet membayangkan gerakan <i>smash</i> dengan bantuan skrip yang dibacakan oleh pelatih, kemudian membayangkan gerakan <i>smash</i> dengan bantuan video. Kemudian atlet melihat video yang sudah dipersiapkan. Selanjutnya atlet melakukan <i>drill smash</i> .

	<ul style="list-style-type: none"> - Atlet membayangkan sikap badan yang lentur, kedua lutut dibengkokkan. - Atlet membayangkan ayunan lengan, merasakan kontraksi otot-otot saat akan memukul. - Atlet membayangkan ayunan lengan yang ditekuk, dan pada saat perkenaan kok lengan lurus keatas. - Atlet membayangkan pergelangan tangan yang kuat pada saat melakukan smash. - Atlet mebayangkan gerak lanjut ayunan raket yang sempurna didepan badan. - Atlet membayangkan gerak lanjutan kaki yang mengikuti gerakan ayunan lengan. - Atlet membayangkan kontraksi otot yang dirasakan, membayangkan gerakan saat setelah melakukan pukulan smash (gerakan <i>followthrough</i>). - Atlet mengimajinasikan jalur pukulan hingga memasuki lapangan lawan. - <p>External: menggunakan bantuan video</p> <p>Video yang diputar adalah video contoh gerakan smash dari pb.djarum kudus, dan cuplikan-cuplikan video smash yang dilakukan pemain dunia pada saat pertandingan</p>	<p>1 video (3 menit). Set 3. Repetisi 3 menit. Interval 1 menit.</p>		
--	---	--	--	--

	LATIHAN <i>DRILL SMASH</i>	3 set 15 rep		
4	PENUTUPAN - EVALUASI - DOA	2 MNT		Pemberian motivasi dan evaluasi juga ditekankan.

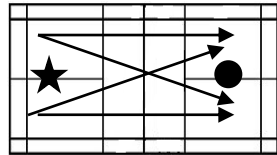
86 | Rangsangan auditori seperti ini dilakukan berulang-ulang selama melakukan pelatihan *imagery* dalam waktu 10 menit. Setelah 10 menit melakukan latihan mental *imagery*, pelatih menginstruksikan para atlet untuk melakukan kemudian latihan *smash* dalam secara nyata, dengan pelaksanaan latihan, Set : 3, Repetisi : 15, Interval : Bergantian

PROGRAM LATIHAN *SMASH* DENGAN METODE LATIHAN *IMAGERY* BAGI PEMAIN BULUTANGKIS PB PRATAMA YOGYAKARTA

CABANG OLAHRAGA	: BULUTANGKIS	MIKRO	: 2
HARI/TANGGAL	:	SESI	: 4
WAKTU	: 15.30 – Selesai	TINGKATAN	: Pemula
INTENSITAS	: Sedang	PERLENGKAPAN	: Laptop, <i>shuttlecock</i> , 2 lapangan bulutangkis, raket, net
SASARAN	: KEKUATAN MENTAL		

No	Bentuk Latihan	Dosis	Formasi	Keterangan
1	PEMBUKAAN <ul style="list-style-type: none"> - Doa - Penyampaian Tujuan - Penjelasan Materi - Beri Motivasi 	3 MNT		Motivasi dan penjelasan diberikan secara jelas agar sasaran latihan terpenuhi.
2	WARM UP <ul style="list-style-type: none"> - Joging Ringan - <i>Stretching</i> (statis dan dinamis) - Melakukan Rileksasi 	5 MNT		Sebelum melakukan latihan terlebih dahulu melakukan rileksasi, hal ini dimaksudkan agar atlet dapat rileks dan fokus dalam menerima metode latihan.
3	LATIHAN INTI Internal: tidak ada bantuan video MENGIMAJINASIKAN GERAKAN <i>SMASH</i> <ul style="list-style-type: none"> - Atlet mengimajinasikan memasuki lapangan kemudian menempatkan <i>shuttlecock</i> tepat di atas kepala, membayangkan posisi dan sikap tubuh sebelum melakukan <i>smash</i>. - Atlet membayangkan posisi lapangan lawan dan arah target tujuan pukulan dari posisi atlet berdiri. - Atlet melihat ke arah lawan yang siap menerima <i>smash</i>. 	50 MNT 3 menit membacakan skrip 3 menit membayangkan 3 menit melihat video		Atlet membayangkan gerakan <i>smash</i> dengan bantuan skrip yang dibacakan oleh pelatih, kemudian membayangkan gerakan <i>smash</i> dengan bantuan video. Kemudian atlet melihat video yang sudah dipersiapkan. Selanjutnya atlet melakukan <i>drill smash</i> .

	<ul style="list-style-type: none"> - Atlet membayangkan sikap badan yang lentur, kedua lutut dibengkokkan. - Atlet membayangkan ayunan lengan, merasakan kontraksi otot-otot saat akan memukul. - Atlet membayangkan ayunan lengan yang ditekuk, dan pada saat perkenaan kok lengan lurus keatas. - Atlet membayangkan pergelangan tangan yang kuat pada saat melakukan smash. - Atlet mebayangkan gerak lanjut ayunan raket yang sempurna didepan badan. - Atlet membayangkan gerak lanjutan kaki yang mengikuti gerakan ayunan lengan. - Atlet membayangkan kontraksi otot yang dirasakan, membayangkan gerakan saat setelah melakukan pukulan smash (gerakan <i>followthrough</i>). - Atlet mengimajinasikan jalur pukulan hingga memasuki lapangan lawan. - <p>External: menggunakan bantuan video</p> <p>Video yang diputar adalah video contoh gerakan smash dari pb.djarum kudas, dan cuplikan-cuplikan video smash yang dilakukan pemain dunia pada saat pertandingan</p>	<p>1 video (3 menit). Set 3. Repetisi 3 menit. Interval 1 menit.</p>		
--	---	--	--	--

	LATIHAN <i>DRILL SMASH</i>	3 set 15 rep		
4	PENUTUPAN - EVALUASI - DOA	2 MNT		Pemberian motivasi dan evaluasi juga ditekankan.

89 Rangsangan auditori seperti ini dilakukan berulang-ulang selama melakukan pelatihan *imagery* dalam waktu 10 menit. Setelah 10 menit melakukan latihan mental *imagery*, pelatih menginstruksikan para atlet untuk melakukan kemudian latihan *smash* dalam secara nyata, dengan pelaksanaan latihan, Set : 3, Repetisi : 15, Interval : Bergantian

06

MIKRO : 2

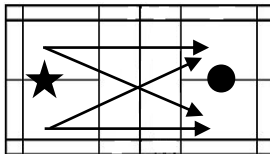
SESI : 5

TINGKATAN : Pemula

PERLENGKAPAN : Laptop, *shuttlecock*, 2 lapangan bulutangkis, raket, net

No	Bentuk Latihan	Dosis	Formasi	Keterangan
1	PEMBUKAAN <ul style="list-style-type: none"> - Doa - Penyampaian Tujuan - Penjelasan Materi - Beri Motivasi 	3 MNT		Motivasi dan penjelasan diberikan secara jelas agar sasaran latihan terpenuhi.
2	WARM UP <ul style="list-style-type: none"> - Joging Ringan - <i>Stretching</i> (statis dan dinamis) - Melakukan Rileksasi 	5 MNT		Sebelum melakukan latihan terlebih dahulu melakukan rileksasi, hal ini dimaksudkan agar atlet dapat rileks dan fokus dalam menerima metode latihan.
3	LATIHAN INTI Internal: tidak ada bantuan video MENGIMAJINASIKAN GERAKAN <i>SMASH</i> <ul style="list-style-type: none"> - Atlet mengimajinasikan memasuki lapangan kemudian menempatkan <i>shuttlecock</i> tepat di atas kepala, membayangkan posisi dan sikap tubuh sebelum melakukan <i>smash</i>. - Atlet membayangkan posisi lapangan lawan dan arah target tujuan pukulan dari posisi atlet berdiri. - Atlet melihat ke arah lawan yang siap menerima smash. 	50 MNT 3 menit membacakan skrip 3 menit membayangkan 3 menit melihat video		Atlet membayangkan gerakan <i>smash</i> dengan bantuan skrip yang dibacakan oleh pelatih, kemudian membayangkan gerakan <i>smash</i> dengan bantuan video. Kemudian atlet melihat video yang sudah dipersiapkan. Selanjutnya atlet melakukan <i>drill smash</i> .

	<ul style="list-style-type: none"> - Atlet membayangkan sikap badan yang lentur, kedua lutut dibengkokkan. - Atlet membayangkan ayunan lengan, merasakan kontraksi otot-otot saat akan memukul. - Atlet membayangkan ayunan lengan yang ditekuk, dan pada saat perkenaan kok lengan lurus keatas. - Atlet membayangkan pergelangan tangan yang kuat pada saat melakukan smash. - Atlet mebayangkan gerak lanjut ayunan raket yang sempurna didepan badan. - Atlet membayangkan gerak lanjutan kaki yang mengikuti gerakan ayunan lengan. - Atlet membayangkan kontraksi otot yang dirasakan, membayangkan gerakan saat setelah melakukan pukulan smash (gerakan <i>followthrough</i>). - Atlet mengimajinasikan jalur pukulan hingga memasuki lapangan lawan. <p>External: menggunakan bantuan video</p> <p>Video yang diputar adalah video contoh gerakan smash dari pb.djarum kudas, dan cuplikan-cuplikan video smash yang dilakukan pemain dunia pada saat pertandingan</p>	<p>1 video (3 menit). Set 3. Repetisi 3 menit. Interval 1 menit.</p>		
--	--	--	--	--

	LATIHAN <i>DRILL SMASH</i>	3 set 20 rep		
4	PENUTUPAN - EVALUASI - DOA	2 MNT		Pemberian motivasi dan evaluasi juga ditekankan.

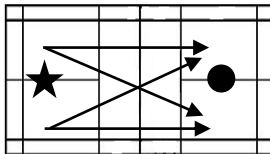
92 Rangsangan auditori seperti ini dilakukan berulang-ulang selama melakukan pelatihan *imagery* dalam waktu 10 menit. Setelah 10 menit melakukan latihan mental *imagery*, pelatih menginstruksikan para atlet untuk melakukan kemudian latihan *smash* dalam secara nyata, dengan pelaksanaan latihan, Set : 3, Repetisi : 20, Interval : Bergantian

PROGRAM LATIHAN *SMASH* DENGAN METODE LATIHAN *IMAGERY* BAGI PEMAIN BULUTANGKIS PB PRATAMA YOGYAKARTA

CABANG OLAHRAGA	: BULUTANGKIS	MIKRO	: 2
HARI/TANGGAL	:	SESI	: 6
WAKTU	: 15.30 – Selesai	TINGKATAN	: Pemula
INTENSITAS	: Sedang	PERLENGKAPAN	: Laptop, <i>shuttlecock</i> , 2 lapangan bulutangkis, raket, net
SASARAN	: KEKUATAN MENTAL		

No	Bentuk Latihan	Dosis	Formasi	Keterangan
1	PEMBUKAAN <ul style="list-style-type: none"> - Doa - Penyampaian Tujuan - Penjelasan Materi - Beri Motivasi 	3 MNT		Motivasi dan penjelasan diberikan secara jelas agar sasaran latihan terpenuhi.
2	WARM UP <ul style="list-style-type: none"> - Joging Ringan - <i>Stretching</i> (statis dan dinamis) - Melakukan Rileksasi 	5 MNT		Sebelum melakukan latihan terlebih dahulu melakukan rileksasi, hal ini dimaksudkan agar atlet dapat rileks dan fokus dalam menerima metode latihan.
3	LATIHAN INTI Internal: tidak ada bantuan video MENGIMAJINASIKAN GERAKAN <i>SMASH</i> <ul style="list-style-type: none"> - Atlet mengimajinasikan memasuki lapangan kemudian menempatkan <i>shuttlecock</i> tepat di atas kepala, membayangkan posisi dan sikap tubuh sebelum melakukan <i>smash</i>. - Atlet membayangkan posisi lapangan lawan dan arah target tujuan pukulan dari posisi atlet berdiri. - Atlet melihat ke arah lawan yang siap menerima <i>smash</i>. 	50 MNT 3 menit membacakan skrip 3 menit membayangkan 3 menit melihat video		Atlet membayangkan gerakan <i>smash</i> dengan bantuan skrip yang dibacakan oleh pelatih, kemudian membayangkan gerakan <i>smash</i> dengan bantuan video. Kemudian atlet melihat video yang sudah dipersiapkan. Selanjutnya atlet melakukan <i>drill smash</i> .

	<ul style="list-style-type: none"> - Atlet membayangkan sikap badan yang lentur, kedua lutut dibengkokkan. - Atlet membayangkan ayunan lengan, merasakan kontraksi otot-otot saat akan memukul. - Atlet membayangkan ayunan lengan yang ditekuk, dan pada saat perkenaan kok lengan lurus keatas. - Atlet membayangkan pergelangan tangan yang kuat pada saat melakukan smash. - Atlet mebayangkan gerak lanjut ayunan raket yang sempurna didepan badan. - Atlet membayangkan gerak lanjutan kaki yang mengikuti gerakan ayunan lengan. - Atlet membayangkan kontraksi otot yang dirasakan, membayangkan gerakan saat setelah melakukan pukulan smash (gerakan <i>followthrough</i>). - Atlet mengimajinasikan jalur pukulan hingga memasuki lapangan lawan. <p>External: menggunakan bantuan video</p> <p>Video yang diputar adalah video contoh gerakan smash dari pb.djarum kudas, dan cuplikan-cuplikan video smash yang dilakukan pemain dunia pada saat pertandingan</p>	<p>1 video (3 menit). Set 3. Repetisi 3 menit. Interval 1 menit.</p>		
--	--	--	--	--

	LATIHAN <i>DRILL SMASH</i>	3 set 20 rep		
4	PENUTUPAN - EVALUASI - DOA	2 MNT		Pemberian motivasi dan evaluasi juga ditekankan.

95 Rangsangan auditori seperti ini dilakukan berulang-ulang selama melakukan pelatihan *imagery* dalam waktu 10 menit. Setelah 10 menit melakukan latihan mental *imagery*, pelatih menginstruksikan para atlet untuk melakukan kemudian latihan *smash* dalam secara nyata, dengan pelaksanaan latihan, Set : 3, Repetisi : 20, Interval : Bergantian

Lampiran 10. Dokumentasi Penelitian



